



Centro Social P. I. O. M.  
Vila Cova - Barcelos

# Ementa Semanal

junho 

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Penca e feijão branco	Abóbora	Nabo	Alho francês	Brócolos
Prato	Medalhões de pescada com massa e salada de tomate e alface	Frango assado com batatas e salada de alface e cenoura	Peixe vermelho estufado com ervilhas, arroz e salada de tomate e pepino	Hambúrguer com massa esparguete, molho de tomate e salada de alface e cenoura	Pescada cozida com batata cozida e ervilhas
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

**Semana: 03 a 07 de junho 2019**

A Diretora Técnica: \_\_\_\_\_

**Andreia Simões, Dr.ª**



Associação de Paróquias  
CORAÇÃO IMACULADO DE MARIA

junho

# Ementa Semanal

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa		Couve-flor	Grão de bico e cenoura	Penca	Couve-lombarda
Prato	Feriado	Douradinhos no forno com massa e salada de cenoura	Frango assado com batata assada e salada de alface e beterraba	Abrótea estufada com arroz e salada de tomate e pepino	Peru assado com massa espiral e salada de alface e milho
Sobremesa		Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

**Semana: 10 a 14 de junho 2019**

A Diretora Técnica: \_\_\_\_\_

**Andreia Simões, Dr.ª**



Associação de Pais e Amigos  
da Criança com Deficiência

# Ementa Semanal

junho

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Penca	Couve coração	Brócolos		Penca
Prato	Peixe vermelho assado com massa e salada de tomate	Jardineira de frango	Lulas estufadas com cenoura, repolho e arroz	Feriado	Empadão de peixe e salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina		Fruta da época

**Semana: 17 a 21 de junho 2019**

A Diretora Técnica: \_\_\_\_\_

Andreia Simões, Dr.ª



# Ementa Semanal

junho

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa	Courgette	Couve coração	Couve-flor	Espinafres	Ervilhas
Prato	Arroz de pato com salada de alface e cenoura	Massa com atum e salada de tomate e pepino	Frango estufado com cenoura, repolho e puré de batata	Pescada assada com arroz e feijão verde	Rojões com esparguete e cogumelos e salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época

**Semana: 24 a 28 de junho 2019**

A Diretora Técnica: \_\_\_\_\_

**Andreia Simões, Dr.ª**