

EMENTA DO MÊS

JUNHO de 2026

Dia 1 2ª	Prato:  Pizza Sobremesa: Gelado	 Dia Mundial da Criança	Dia 16 3ª	Sopa: Creme de cenoura Prato: Lombos de pescada assados com couve-flor e batata cozida Sobremesa: Laranja
Dia 2 3ª	Sopa: Ervilhas Prato: Arroz de peixe com salada de alface Sobremesa: Maça		Dia 17 4ª	Sopa: Creme de legumes Prato: Peru no forno com puré de batata e salada de alface Sobremesa: Fruta da época
Dia 3 4ª	Sopa: Alface Prato: Massa com carne picada e salada de tomate Sobremesa: Fruta da época	Dia 18 5ª	Sopa: Alho francês Prato: Chili de legumes Sobremesa: Melão	
Dia 4 5ª	Feriado: Corpo de Deus	Dia 19 6ª	Sopa: Agrião Prato: Massada de atum com salada de alface Sobremesa: Salada de fruta	
Dia 5 6ª	Sopa: Juliana Prato: Filetes de pescada com arroz de cenoura e salada de alface Sobremesa: Gelatina	Dia 22 2ª	Sopa: Juliana Prato: Pato escondido com salada de alface Sobremesa: Maça	
Dia 8 2ª	Sopa: Creme de abobora Prato: Frango guisado com massa de legumes Sobremesa: Maça	Dia 23 3ª	Sopa: Ervilhas Prato: Bacalhau no forno com espinafres Sobremesa: Fruta da época	
Dia 9 3ª	Sopa: Feijão verde Prato: Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface Sobremesa: Fruta da época	Dia 24 4ª	Sopa: Feijão-encarnado Prato: Jardineira com macedónia de legumes Sobremesa: Laranja	
Dia 10 4ª	FERIADO: Dia de Portugal	Dia 25 5ª	Sopa: Feijão verde Prato: Bolonhesa vegetariana Sobremesa: Melancia	
Dia 11 5ª	Sopa: Alho francês Prato: Esparguete com cogumelos, cenoura, curgete e ervilhas Sobremesa: Melancia	Dia 26 6ª	Sopa: Alface Prato: Salmão em cama de legumes com batata cozida Sobremesa: Gelatina	
Dia 12 6ª	Prato: Salgados / Batata Frita Sobremesa: Fruta	 Dia 29 2ª	FERIADO Dia de São Pedro (Feriado Municipal de Sintra)	
Dia 15 2ª	Sopa: Feijão Prato: Bifanas grelhadas com esparguete e salada de alface Sobremesa: Maça		Dia 30 3ª	Sopa: Brócolos Prato: Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, grão, batata e cenoura) Sobremesa: Fruta da época

Lanche - PRÉ-ESCOLAR

2ª Feira Leite Pão com manteiga	3ª Feira Leite Pão com fiambre	4ª Feira Iogurte Pão com doce	5ª Feira Leite Pão com queijo	6ª Feira Leite Pão com manteiga
---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------

Lanche - ATL

2ª Feira Leite Pão com manteiga	3ª Feira Fruta Pão com fiambre	4ª Feira Iogurte Pão com doce	5ª Feira Fruta Pão com queijo	6ª Feira Sumo Pão com manteiga
---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------