

| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|----------|-------------------|---|--|
| 2ª-feira | Sopa | de feijão verde | |
| DIA | Prato | rissóis de atum no forno | arroz branco e salada de alface |
| | Prato vegetariano | legumes salteados | arroz branco |
| | Sobremesa* | fruta da época [banana] | |
| 3ª-feira | Sopa | de couve lombarda | |
| DIA | Prato | pá de porco assada | esparguete e cenoura |
| | Prato vegetariano | esparguete de cogumelos | cenoura |
| | Sobremesa* | fruta da época [maçã vermelha] | |
| 4ª-feira | Sopa | de brócolos | |
| DIA | Prato | petinga | salada de feijão frade, batata e cenoura |
| | Prato vegetariano | salada de batata, feijão frade e brócolos) | |
| | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |
| 5ª-feira | Sopa | creme de abóbora | |
| DIA | Prato | massa de frango com cenoura | |
| | Prato vegetariano | massa espiral com cenoura, repolho e feijão verde | |
| | Sobremesa* | fruta da época [laranja] | |
| 6ª-feira | Sopa | de com couve coração | |
| DIA | Prato | lombinhos de peixe | arroz branco e cenoura raspada |
| | Prato vegetariano | jardineira de soja | |
| | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas
*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor




Toronto, Ontario, Canadá

Parada do Dia de Portugal na Dundas Street
Terceiro maior festival de rua de Toronto,
com início em 1966






| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|----------|-------------------|---|---|
| 2ª-feira | Sopa | de legumes | cenoura raspada |
| DIA | Prato | esparguete à bolonhesa | |
| | Prato vegetariano | bolonhesa de soja | |
| | Sobremesa* | fruta da época [maçã amarela] | |
| 3ª-feira | Sopa | creme de abóbora | macedónia de legumes arroz de cenoura |
| DIA | Prato | arroz de peixe | |
| | Prato vegetariano | cogumelos e curgete no forno | |
| | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |
| 4ª-feira | Sopa | de couve flor e cenoura | [carne porco, chouriço, massa, feijão, couve lombarda e cenoura] |
| DIA | Prato | massa de carnes à lavrador | |
| | Prato vegetariano | massa espiral de legumes e grão de bico | |
| | Sobremesa* | fruta da época [laranja] | |
| 5ª-feira | Sopa | creme de vegetais | batata cozida |
| DIA | Prato | bacalhau à gomes de sá | |
| | Prato vegetariano | couve estufada com ervilhas | |
| | Sobremesa* | fruta da época | |
| 6ª-feira | Sopa | de grão-de-bico com couve | arroz alegre [jardineira de legumes] e alface milho e ervilhas |
| DIA | Prato | salsichas no forno | |
| | Prato vegetariano | arroz de cenoura | |
| | Sobremesa* | fruta da época ou iogurte de aromas | |

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas
*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor



| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|----------|-------------------|--|--|
| 2ª-feira | Sopa | de curgete e cenoura | arroz branco e salada de tomate e milho |
| DIA | Prato | tesourinhos de peixe no forno | |
| | Prato vegetariano | arroz malandrinho de couve e cogumelos | |
| | Sobremesa* | fruta da época [banana] | |
| 3ª-feira | Sopa | caldo verde | |
| DIA | Prato | massa de frango com ervilhas e cenoura | |
| | Prato vegetariano | salada de batata com ervilhas, cenoura e cogumelos | |
| | Sobremesa* | fruta da época [maçã vermelha] | |
| 4ª-feira | Sopa | creme de legumes | salada de batata e alface (feijão branco, macedónia de legumes) |
| DIA | Prato | atum com feijão frade | |
| | Prato vegetariano | salada de arroz | |
| | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |
| 5ª-feira | Sopa | de alho francês | esparguete de tomate |
| DIA | Prato | pá de porco estufada | |
| | Prato vegetariano | massa de grão com couve e cenoura | |
| | Sobremesa* | fruta da época | |
| 6ª-feira | Sopa | de grão-de-bico com couve coração | arroz de ervilhas e juliana de alface cenoura e arroz |
| DIA | Prato | pescada gratinada | |
| | Prato vegetariano | feijão branco guisado | |
| | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas
*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor



PORTUGUESE TIMES

Jun 3, 2021 - Boston News, 17 de Junho de 2021 - 10h 37 am

Lusodescendente comanda porta-aviões que desafia os mares da China

Um jovem português de origem, o capitão de porta-aviões da Força Aérea dos Estados Unidos, o primeiro lusodescendente a comandar um porta-aviões, foi nomeado para o cargo de comandante do USS Zumwalt (DDG 1000) em San Diego, Califórnia.

New Bedford, Massachusetts, EUA

Mais de 59% da população de New Bedford tem ascendência portuguesa



20 de junho
Dia de Portugal,
dos Comarcas
e das Comunidades
Portuguesas



| DIA | PRATO | EMENTA | GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO |
|------------|-------------------|--|-----------------------------------|
| 2ª-feira | Sopa | de brócolos | |
| DIA | Prato | almôndegas estufadas | arroz branco e cenoura raspada |
| | Prato vegetariano | legumes salteados | arroz branco |
| | Sobremesa* | fruta da época [maçã amarela] | |
| 3ª-feira | Sopa | de couve coração | |
| DIA | Prato | saladinha de peixe com ovo | juliana de alface |
| | Prato vegetariano | feijão estufado com cenoura | salada de batata |
| | Sobremesa* | fruta da época ou iogurte de aromas | |
| 4ª-feira | Sopa | de vegetais | |
| DIA | Prato | perna de frango assada | massa espiral e feijão verde |
| | Prato vegetariano | massa de legumes salteados | |
| | Sobremesa* | fruta da época [laranja] | |
| 5ª-feira | Sopa | canja com massinhas | |
| DIA | Prato | filetes gratinados | arroz de couve e tomate |
| | Prato vegetariano | jardineira de legumes | (grão, feijão verde e milho) |
| | Sobremesa* | fruta da época ou doce | |
| 6ª-feira | Sopa | creme de abóbora | |
| DIA | Prato | massa guisada com grão-de-bico e couve | [cenoura e couve lombarda] |
| | Prato vegetariano | arroz malandrinho de couve, cenoura e ervilhas | |
| | Sobremesa* | fruta da época [kiwi ou maçã vermelha] | |

nota: nas unidades com refeições transportadas, a sobremesa servida nos dias com opção, será sempre o doce ou iogurte de aromas
*variedade sujeita a alteração, em função da disponibilidade do mercado abastecedor

