





	ALMOÇO	JANTAR
SEGUNDA FEIRA	Sopa: Lombarda e cenoura Prato: Arroz ao forno Salada: Tomate Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura	Sopa: Lombarda e cenoura Prato: Moelas estufadas com batata cozida Salada: Alface Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura
TERÇA FEIRA	Sopa: Legumes Prato: Ervilhas com ovos escalfados (arroz) Salada: Sobremesa: Fruta da época Bebida - Água Pão: Mistura	Sopa: Legumes Prato: Chicharro no forno com batata assada Salada: Feijão verde Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura
QUARTA FEIRA	Sopa: Legumes Prato: Empadão de peixe Salada: Alface e cenoura Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura	Sopa: Legumes Prato: Lombinhos de porco salteados com cogumelos, castanhas e arroz de alho Salada: Pepino e alface Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura
QUINTA FEIRA	Sopa: Hortaliça Prato: Frango de churrasco com batata a murro Salada: Alface e cebola Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura	Sopa: Hortaliça Prato: Abrótea de tomatada com massa espiral Salada: Tomate Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura
SEXTA FEIRA	Sopa: Hortaliça Prato: Arroz de tamboril com coentros Salada: Alface Sobremesa: Fruta da época Bebida - Água Pão: Mistura	Sopa: Hortaliça Prato: Jardineira de peru Salada: Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura
SÁBADO	Sopa: Caldo verde Prato: Costeleta grelhada com arroz de cenoura Salada: Pepino e alface Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura	Sopa: Caldo verde Prato: Massa Siciliana (esparguete, grão, alho francês e tomate-cereja) Salada: Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura A realizar em família
DOMINGO	Sopa: Caldo verde Prato: Espetada de aves no forno com batata assada Salada: Tomate e cebola Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura	Sopa: Caldo verde Prato: Arroz de atum (malandrinho) Salada: Alface e tomate Sobremesa: Fruta da época Bebida: Água Pão: Mistura







