

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 1 De 2 a 6 de Julho	Creme de legumes Rolo de carne c/ arroz branco Fruta ***** logurte com bolacha	Canja Peixe cozido com legumes Fruta ***** Leite achocolatado e pão com fiambre	Creme de cenoura Lasanha com salada ***** Leite com cevada e pão com manteiga	Creme de brócolos Salada de peixe Fruta ***** Sumo de laranja e sandes de queijo	Sopa de espinafres Febras estufadas com esparguete Fruta ***** Cereais com leite
SEMANA 2 De 9 a 13 de Julho	Creme de agrião Esparguete à bolonhesa Fruta ***** logurte com bolacha	Massinha de peixe Fruta ***** Leite achocolatado e pão com fiambre	Creme de alho francês Tortilha com salada ***** Leite com cevada e pão com manteiga	Creme de nabiça Filetes de peixe com arroz de ervilhas Fruta ***** Sumo de laranja e sandes de queijo	Creme de feijão com repolho Frango estufado c/ macarronete Fruta ***** Cereais com leite
SEMANA 3 16 a 20 de Julho	Sopa de espinafres Salsichas com arroz de feijão Fruta ***** logurte com bolacha	Creme de abóbora Bacalhau à brás com salada Fruta ***** Leite achocolatado e pão com fiambre	Sopa de beldroegas Omelete de queijo e fiambre Fruta ***** Leite com cevada e pão com manteiga	Sopa de cenoura e ervilhas Rissóis com arroz de coentros Fruta ***** Sumo de laranja e sandes de queijo	Sopa de coentros Carne à portuguesa Fruta ***** Cereais com leite
SEMANA 4 De 23 a 27 de Julho	Creme de feijão verde Bifes de perú com puré Salada de frutas ***** logurte com bolacha	Creme de cenoura Bolonhesa de atum Fruta ***** Leite achocolatado e pão com fiambre	Sopa de legumes Almôndegas com esparguete Fruta ***** Leite com cevada e pão com manteiga	Creme de espinafres Ovas cozidas c/ legumes cozidos Peixe à portuguesa Fruta ***** Sumo de laranja e sandes de queijo	Sopa de brócolos Feijão c arroz Fruta ***** Cereais com leite

SEMANA 5
De 30 a 31 de Julho

Creme nabiça
Jardineira
Fruta

Iogurte com bolacha

Creme de ervilhas
Arroz de bacalhau
Fruta

Leite achocolatado e
pão com fiambre

A opção “dieta” deve ser solicitada na véspera ou no próprio dia até às 9.30h.