

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>SEMANA 1</b>					<b>FERIADO</b>
<b>SEMANA 2</b>	DIA VEGETARIANO Sopa de cenoura c/ ervilhas Tortilha c/ salada Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Massinha de peixe Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Creme de abóbora Perú no forno c/ esparguete Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ marmelada	Sopa de espinafres Centros de pescada no forno c/ arroz de ervilhas Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	<b>FERIADO</b>
<b>SEMANA 3</b>	Sopa de feijão Febras c/ esparguete e salada Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Sopa de alho francês Empadão de atum Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Creme de cenoura e beringela Almôndegas c/ macarrão Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ marmelada	Sopa Juliana Filetes de pescada c/ arroz de cenoura Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Sopa de agrião Arroz de pato Fruta ***** Cereais
<b>SEMANA 4</b>	Creme de brócolos Frango no forno c/ esparguete Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Sopa de grão c/ espinafres Bife de atum c/ batata cozida Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Creme de coentros Carne assada c/ legumes cozidos Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ marmelada	<b>FESTA DE NATAL</b>	Feijoada c/ arroz branco Fruta ***** Cereais
<b>SEMANA 5</b>	<b>ENCERRADO</b>	<b>ENCERRADO</b>	Creme de cenoura Fricassé de frango c/ esparguete Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ marmelada	Creme de ervilhas Peixe cozido c/ batatas e legumes Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Sopa de feijão verde Salsichas c/ arroz de feijão Fruta ***** Cereais

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