

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 1 (2 a 5)			Sopa de legumes Esparguete à bolonhesa Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ marmelada	Massinha de peixe Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Caldo Verde Carne à portuguesa Fruta ***** Cereais
SEMANA 2 (8 a 12)	Creme de Cenoura Jardineira de frango Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Canja Choco estufado c/ arroz branco Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Creme de ervilha Hambúguer com puré e salada Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ marmelada	Creme de alho francês Peixe à portuguesa Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Feijoada com arroz branco Fruta ***** Cereais
SEMANA 3 (15 a 19)	Sopa de espinafres Bifes com cogumelos e esparguete Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Creme de abóbora Peixe cozido c/ legumes Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	DIA VEGETARIANO Sopa repolho Omelete de legumes c/ salada Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ marmelada	Creme de feijão verde Rissóis e pastéis c/ arroz de ervilhas Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Sopa de agrião Lombo estufado c/ macarrão e salada ***** Cereais
SEMANA 4 (22 a 26)	Creme de cenoura c/ feijão Empadão de frango c/ arroz Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Creme de legumes Ovas cozidas c/ legumes Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Creme de coentros Carne assada c/ puré e salada Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ marmelada	Sopa de agrião Bife de atum c/ macedónia de legumes ***** Sumo laranja e sandes queijo	Cozido de grão c/ massa Fruta ***** Cereais
SEMANA 5 (29 a 31)	Sopa de espinafres Febras de cebolada c/ massa espiral Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Creme de cenoura Bacalhau à gomes de sá Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Creme juliana Rolo de carne c/ arroz de Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ marmelada		

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