

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>SEMANA 1</b> <b>1</b>					Creme de legumes Costeletas de cebolada com puré e salada ***** Cereais
<b>SEMANA 2</b> <b>De 4 a 8</b>	Creme de cenoura Esparguete à bolonhesa Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Creme de ervilhas Douradinhos com arroz de cenoura Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Creme de abóbora Frango guisado c/ massinha Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ manteiga	Sopa de agrião Bife de atum c/ batata cozida Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Sopa de espinafres Arroz à valenciana Fruta ***** Cereais
<b>SEMANA 3</b> <b>De 11 a 15</b>	Creme de legumes Febras c/ arroz de cenoura e salada Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Canja Peixe cozido c/ legumes Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Sopa de feijão Perú no forno c/ massa espiral e salada Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ manteiga	Sopa de cenoura Bacalhau com grão Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Sopa de alho francês Bifes de Perú c/ cogumelos e esparguete Fruta ***** Cereais
<b>SEMANA 4</b> <b>De 18 a 22</b>	Creme de bróculos Estufado de tofu c/ legumes e arroz Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Massinha de peixe Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Sopa Juliana Empadão de frango Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ manteiga	Sopa de beringela e ervilhas Choco guisado c/ batatas Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Creme de coentros Carne estufada c/ legumes Fruta ***** Cereais
<b>SEMANA 5</b> <b>De 25 a 29</b>	Sopa de espinafres Vitela estufada c/ massa cotovelo ***** Iogurte c/ bolacha	Sopa de feijão verde Caldeirada de peixe Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Creme Juliana Almôndegas c/ esparguete Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ manteiga	Creme de cenoura Salada de feijão frade c/ atum Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Sopa de caldo verde Arroz de pato Fruta ***** Cereais

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