

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 1 De 1 a 4		FERIADO	Sopa de ervilhas Bife de peru c/ esparguete Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ manteiga	Creme de abóbora Feijão frade com atum Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Creme de cenoura Carne assada c/ puré Fruta ***** Cereais
SEMANA 2 De 7 a 11	Creme de legumes Costoletas c/ esparguete Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Canja Choco guisado c/ batatas Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Creme de caldo verde Omelete de legumes c/ arroz Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ manteiga	Sopa de feijão verde Bacalhau à gomes de sá Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Creme de repolho Hambúrguer c/ arroz de arvilhas Fruta ***** Cereais
SEMANA 3 De 14 a 18	Sopa de feijão c/ repolho Esparguete à bolonhesa Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Creme de espinafres Massa de salmão Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Creme de cenoura Frango guisado c/ esparguete Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ manteiga	Creme de alho francês Peixe cozido c/ legumes Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Sopa de caldo verde Lombo no forno c/ puré Fruta ***** Cereais
SEMANA 4 De 21 a 25	Creme Juliana Rolo de carne c/ arroz Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Sopa de ervilha Filetes de pescada c/ arroz de milho Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Creme de feijão verde Carne á portuguesa Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ manteiga	Creme de coentros Peixe à portuguesa Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Creme de legumes Esparguete à carbonara Fruta ***** Cereais
SEMANA 5 De 28 a 31	Sopa de espinafres Vitela estufada c/ esparguete ***** Iogurte c/ bolacha	Canja Salada de bacalhau com grão Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Creme Juliana Empadão de arroz com carne Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ manteiga	FERIADO	

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