

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 1 De 1 a 2 de Março				Sopa de cenoura Ovas cozidas c/ batatas e legumes Fruta ***** Sumo de laranja e sandies de queijo	Sopa de feijão Empadão de frango c/ arroz Fruta ***** Cereais com leite
SEMANA 2 De 5 a 9 de Março	Sopa de alho francês Frango guisado c/ esparguete Fruta ***** logurte com bolacha	Massinha de peixe Fruta ***** Leite achocolatado e pão com fiambre	Creme de abóbora Almôndegas c/ puré Fruta ***** Leite com cevada e pão com manteiga	Canja Salmão c/ batatas e legumes Fruta ***** Sumo de laranja e sandies de queijo	Cozido de grão c/ massa Fruta ***** Cereais com leite
SEMANA 3 12 a 16 de Março	Sopa de feijão verde Bife de peru c/ arroz de milho Fruta ***** logurte com bolacha	Sopa de agrião Peixe cozido c/legumes Fruta ***** Leite achocolatado e pão com fiambre	Sopa de espinafres Carne assada c/ cenoura e esparguete Fruta ***** Leite com cevada e pão com manteiga	Sopa de cenoura e ervilhas Douradinhos no forno c/ arroz Fruta ***** Sumo de laranja e sandies de queijo	Sopa de coentros Carne à portuguesa Fruta ***** Cereais com leite
SEMANA 4 De 19 a 23 de Março	Sopa de grão c/ espinafres Tofu guisado c/ legumes e arroz branco Salada de frutas ***** logurte com bolacha	Creme de legumes Filetes de peixe c/ arroz de ervilhas ***** Leite achocolatado e pão com fiambre	Sopa de abóbora e beringela Ovos mexidos c/ esparguete Fruta ***** Leite com cevada e pão com manteiga	Sopa de nabiça Peixe à portuguesa Fruta ***** Sumo de laranja e sandies de queijo	Sopa de feijão c/ arroz e carnes Fruta ***** Cereais com leite
SEMANA 4	Caldo Verde	Sopa feijão verde	Creme de cenoura		

De 26 a 28 de Março	Carne guisada c/ massa espiral Fruta ***** logurte com bolacha	Bacalhau à brás Fruta ***** Leite achocolatado e pão com fiambre	Hambúrguer c/ arroz de ervilhas Fruta ***** Leite com cevada e pão com manteiga		
----------------------------	--	--	--	--	--

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