

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
<b>SEMANA 1</b> <b>De 1 a 3 de Novembro</b>			<b>FERIADO</b>	Massinha de peixe Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Creme de legumes Carne estufada c/ arroz de ervilhas e salada Fruta ***** Cereais
<b>SEMANA 2</b> <b>De 6 a 10 de Novembro</b>	Sopa de espinafres Esparguete à bolonhesa Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Creme de brócolos Grão com bacalhau Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Sopa de cenoura Ebras estufadas c/ arroz branco Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ marmelada	Sopa de ervilhas Peixe cozido c/ batatas e legumes Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Creme de alho francês Frango assado no forno c/ macarrão Fruta ***** Cereais
<b>SEMANA 3</b> <b>De 13 a 17 de Novembro</b>	Creme de cenoura e beringela Jardineira de porco Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Sopa de agrião Filetes de pescada c/ arroz de cenoura ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	DIA VEGETARIANO Feijoada de legumes c/ arroz branco Gelatina ***** Leite c/ cevada e pão c/ marmelada	Sopa de grão Lulas estufadas c/ batata cozida Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Creme de legumes Fricassé de frango c/ esparguete Fruta ***** Cereais
<b>SEMANA 4</b> <b>De 20 a 24 de Novembro</b>	Caldo Verde Croquetes de carne c/ arroz de milho Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Creme de abóbora Peixe à portuguesa Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Sopa de feijão Hambúrguer c/ puré Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ marmelada	Canja Centros de pescada c/ batata cozida Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Sopa de feijão verde Ovos mexidos c/ queijo e fiambre c/ arroz Fruta ***** Cereais
<b>SEMANA 5</b> <b>De 27 e 30 de Novembro</b>	Sopa juliana Costeletas c/ massinha cotovelo Fruta	Creme de legumes Bife de atum c/ batata cozida Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Grão c/ massa Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ marmelada	Creme de coentros Arroz de bacalhau Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	

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