

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 1 De 2 a 6 de Outubro	Creme de cenoura c/ ervilhas Bifinhos de peru com arroz branco Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Creme de espinafres Peixe cozido c/batatas e legumes Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Creme de abóbora Frango no forno c/ esparguete Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ marmelada	FERIADO	Creme de feijão verde Carne à portuguesa Fruta ***** Cereais
SEMANA 2 De 9 a 13 de Outubro	Creme de legumes Costeletas c/ massinha espiral Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Caldo verde Centros no forno c/ puré Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Creme de coentros Arroz de pato Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ marmelada	Creme de brócolos Bacalhau à brás c/ salada Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Creme de agrião Feijoada c/ arroz branco Fruta ***** Cereais
SEMANA 3 De 16 a 21 de Outubro	Sopa juliana Almôndegas c / esparguete Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Creme de espinafres Arroz de salmão c/ salada ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Creme de abóbora c/ batata doce Lombo estufado c/ batata frita e salada ***** Leite c/ cevada e pão c/ marmelada	Canja Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Creme de legumes Rolo de carne c/ esparguete Fruta ***** Cereais
SEMANA 4 De 23 a 27 de Outubro	Sopa de agrião Quiche de legumes c/ salada Fruta ***** Iogurte c/ bolacha	Sopa de feijão c/ massinha Bife de atum c/ batata cozida Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre	Creme de abóbora e beringela Peru no forno c/ esparguete Fruta ***** Leite c/ cevada e pão c/ marmelada	Creme de alho francês Peixe à portuguesa Fruta ***** Sumo laranja e sandes queijo	Grão c/ massa Fruta ***** Cereais
SEMANA 5 30 e 31 de Outubro	Caldo verde Bifinhos de frango c/ salada e macarrão Fruta	Creme de abóbora Bolonhesa de atum Fruta ***** Leite achocolatado e pão c/ fiambre			

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