

SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
---------------	-------------	--------------	--------------	-------------

13.fev a 17.fev	SOPA	Creme de nabijas	Sopa de grão com couve lombarda	Creme de brócolos e batata doce	Sopa de espinafres	Sopa de feijão frade com agrião
	PRATO	Empadão de atum	Perninhas de frango guisadas acompanhadas com esparguete	Tranche de pescada no forno com gomos de batata dourada, acompanhada de feijão verde e cenoura cozida	Feijoada de peru com feijão branco e couve coração, acompanhada com arroz	Ovos mexidos com cubidos de fiambre de peru e ervilhas acompanhados com massa espiral
	VEGETARIANO	Empadão de grão de bico e legumes	Lasanha de lentilhas	Tofu no forno com espinafres, broa e batata a murro	Feijoada de legumes acompanhada com arroz	Feijão estufado com seitan, cubinhos de cenoura, ervilhas com massa espiral
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface lisa e tomate	Salada de tomate, milho e cenoura ralada	Feijão verde e cenoura cozidos	Salada de couve roxa, alface lisa e beterraba ralada	Salada de alface roxa, alface frisada e tomate
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época ou gelatina vegetal	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão fatia centeio com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo leite simples Palitos de cenoura

20.fev a 24.fev	SOPA	Creme de couve flor com abóbora	Sopa de feijão verde e cenoura	Creme de ervilhas	Sopa de alface e cenoura	Sopa de feijão manteiga e couve coração
	PRATO	Massa tagliatelle com salmão, cogumelos e espinafres	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de curgete e feijão preto estufado	Bacalhau desfiado em cama de batata, tomate e cebola	Peru assado no forno acompanhado com arroz de ervilhas e cenoura	Caldeirada de peixe maruca
	VEGETARIANO	Massa tagliatelle com tofu, cogumelos e espinafres	Hamburguer de lentilha grelhado com arroz de curgete e quinoa	Guisado vegetariano de legumes (couve coração, alho francês, curgete, ervilhas) em cama de batata, tomate e cebola	Ervilhas estufadas com legumes (tomate, alho frances, couve lombarda) acompanhadas com arroz de cenoura	Bolinhos de tofu com espinafre e massa penne
	SALADA/VEGETAIS	Salada de tomate, milho e brócolos	salada de alface e cenoura ralada	Espinafre salteado e cenoura cozida em palito	Salada de alface e tomate	Salada de alface roxa, milho e cenoura ralada
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta