

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
16.jan a 20.jan	SOPA	Sopa de couve lombarda, feijão encarnado e cenoura	Creme de legumes	Sopa de feijão-verde	Creme de espinafres	Sopa de lentilhas com nabiças
	PRATO	Filetes de cavala estufados em cebolada com arroz de agrião	Ovos mexidos com atum e salsa picada acompanhados de esparguete estufado em ervilhas e cenoura	Cozido de frango com couve portuguesa, cenoura, nabo e feijão branco, acompanhado com arroz	Medalhões de Pescada no forno e batatinha assada com ervas aromáticas, acompanhados com feijão verde e cenoura	Lombo de porco assado fatiado com castanhas e massa fusilli cor cozida
	VEGETARIANO	Arroz de feijão com cogumelos, ervilhas e cenoura	Esparguete vegetariano com cogumelos (tomate, feijão branco, ervilhas, cenoura, curgete)	Estufado de 3 feijões (encarnado, preto, catarino) e couve lombarda com arroz	Grão de bico à jardineira (batata, cenoura, cebola e brocolos)	Bifes de seitan estufados com cogumelos, ervilhas e cenoura com massa fusilli cor cozida
	SALADA/VEGETAIS	Salada de tomate, cenoura ralada e milho	Salada de alface e tomate	Couve portuguesa, cenoura e nabo cozidos	Feijão verde e palitos de cenoura cozida	Salada de alface e tomate
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas Palitos de cenoura	Pão bola mistura com queijo iogurte aromas 1 peça fruta	Pão fatia centeio com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga iogurte natural 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo leite simples 1 peça fruta
23.jan a 27.jan	SOPA	Creme de feijão encarnado	Sopa de espinafres e curgete	Creme de batata doce e nabiça	Sopa de couve portuguesa com feijão catarino	Sopa de cenoura e couve lombarda
	PRATO	Massada de peixe maruca com espinafre e cenoura	Arroz de pato	Medalhão de salmão com batata no forno acompanhado com legumes salteados	Perna de peru no forno acompanhada com macarrão estufado em tomate, cenoura, ervilhas e beringela	Grão com bacalhau e batata cozida, com picadinho de cebola, salsa e ovo, acompanhado de couve e cenoura cozida
	VEGETARIANO	Massada de tofu	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, couve, abóbora, cebola) e arroz branco	Legumes salteados (brocolos, cenoura, abóbora, couve lombarda) com feijão frade, cogumelos e quinoa	Bolinhos de grão e curgete com macarrão cozido	Couscous vegetariano (com grão, tomate, curgete, cenoura)
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface e tomate	Salada de alface roxa, tomate e cenoura	Legumes salteados (brocolos, cenoura, abóbora, couve lombarda)	Salada de alface, tomate e milho	Couve lombarda e cenoura cozida
	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 integral com fiambre aves iogurte aroma 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo leite simples Palitos cenoura	Pão bola mistura com manteiga iogurte aroma 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo leite simples 1 peça fruta