

SEGUNDA-FEIRA

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

2.jan a 6.jan	<b>SOPA</b>	Sopa de couve lombarda, feijão encarnado e cenoura	Creme de legumes	Sopa de lentilhas com nabijas	Creme de espinafres	Sopa de feijão verde
	<b>PRATO</b>	Lombo de porco assado fatiado com castanhas e massa fusilli cor cozida	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	Medalhões de Pescada no forno e batatinha assada com ervas aromáticas, acompanhados com feijão verde e cenoura	Cozido de frango com couve portuguesa, cenoura, nabo e feijão branco, acompanhado com arroz
	<b>VEGETARIANO</b>	Bifes de seitan estufados com cogumelos, ervilhas e cenoura com massa fusilli cor cozida	Arroz de feijão com cogumelos, ervilhas e cenoura	Esparguete vegetariano com cogumelos (tomate, feijão branco, ervilhas, cenoura, curgete)	Grão de bico à jardineira (batata, cenoura, cebola e brocolos)	Estufado de 3 feijões (encarnado, preto, catarino) e couve lombarda com arroz
	<b>SALADA/VEGETAIS</b>	Salada de alface lisa e tomate	Salada de tomate e cenoura ralada	Salada de alface frisada e tomate	Feijão verde e palitos de cenoura cozida	Couve portuguesa, cenoura e nabo cozidos
	<b>SOBREMESA</b>	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	<b>LANCHE</b>	Pão bola mistura com manteiga leite simples 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
9.jan a 13.jan	<b>SOPA</b>	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
	<b>PRATO</b>	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
	<b>VEGETARIANO</b>	Massada de tofu	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, couve, abóbora, cebola) e arroz branco	Legumes salteados (brocolos, cenoura, abobora, couve lombarda) com feijão frade, cogumelos e quinoa	Bolinhos de grão e curgete com macarrão cozido	Couscous vegetariano (com grão, tomate, curgete, cenoura)
	<b>SALADA/VEGETAIS</b>	Salada de alface e tomate	Salada de alface roxa, tomate e cenoura	Legumes salteados (brocolos, cenoura, abobora, couve lombarda)	Salada de alface, tomate e milho	Couve lombarda e cenoura cozida
	<b>SOBREMESA</b>	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	<b>LANCHE</b>	Pão bola integral com fiambre aves iogurte simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo iogurte aromas Palitos cenoura	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves iogurte aromas 1 peça fruta