

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
10.maio a 14.maio	SOPA	Sopa juliana de legumes	Creme de agrião	Sopa de nabiça	Creme de lentilhas	Sopa de grão com espinafres
	PRATO	Tortilha (s/batata) de legumes no forno com arroz branco	Grão estufado com atum, cogumelos, legumes (alho francês, cenoura, tomate e pimento vermelho) e massa penne	Bifes de peru de cebolada com arroz de cenoura	Lombinhos de pescada estufados com legumes (tomate, cenoura e curgete) e batata estufada, com feijão verde e cenoura cozida	Peitinho de frango estufado com alho francês, cogumelos, ervilhas, cenoura e massa fusili
	VEGETARIANO	Arroz de feijão e legumes no forno	Grão estufado com legumes (alho francês, cenoura tomate e pimento vermelho), cogumelos e massa penne	Hamburguer de grão grelhado com arroz de cenoura	Estufado de tofu com legumes (tomate, cenoura e curgete) e batata estufada	Seitan de cebolada com massa fusili
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, couve-roxa e beterraba	Legumes estufados (alho francês, cenoura, tomate e pimento vermelho)	Salada de alface, tomate e milho	Feijão verde e cenoura cozidos	Salada de cenoura, tomate e milho
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão com fiambre leite simples 1 peça fruta	Pão com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta	Pão com queijo leite simples 1 peça fruta	Pão com fiambre iogurte natural 1 peça fruta	Pão com queijo leite simples 1 peça fruta
17.maio a 21.maio	SOPA	Creme de alho francês	Sopa de cenoura com couve lombarda	Creme de feijão encarnado	Sopa de agrião	Sopa de feijão manteiga com couve portuguesa
	PRATO	Bacalhau fresco com batata no forno brocolos, cenoura e couve flor	Rancho de vaca com grão, couve e massa macarrão	Tranches de salmão no forno com arroz de legumes (cenoura,brocolos,curgete)	Almôndegas de peru estufadas com legumes (curgete, beringela, tomate, pimento vermelho) e esparguete cozido	Arroz malandrinho de lulas com feijão encarnado e couve lombarda
	VEGETARIANO	Assado de seitan com batata no forno	Rancho vegetariano (cenoura, couve coração, alho francês, tomate, grão e massa)	Seitan no forno com arroz de legumes (brócolos, cenoura, curgete)	Almôndegas de lentilhas estufadas com legumes (curgete, beringela, tomate, pimento vermelho) e esparguete cozido	Tofu com legumes (cenoura, cebola curgete, ervilhas) e arroz
	SALADA/VEGETAIS	Brócolos, cenoura e couve-flor cozida	Salada de alface, tomate e cenoura	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	Legumes estufados (curgete, beringela, tomate, pimento vermelho)	Salada de tomate, milho e beterraba
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão com queijo iogurte aromas 1 peça fruta	Pão com fiambre leite simples 1 peça fruta	Pão com manteiga iogurte natural 1 peça fruta	Pão com queijo leite simples 1 peça fruta	Pão com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta
24.maio a 28.maio	SOPA	Sopa de ervilhas	Creme de abóbora com coentros picados	Sopa de lentilhas com nabiças	Creme de espinafres	Sopa de couve lombarda
	PRATO	Bife de frango grelhado com esparguete estufado com cenoura, ervilhas e alho frances	Medalhões de Pescada no forno e batatinha assada com ervas aromáticas	Lombo de porco assado fatiado com massa fusili cor cozida	Filetes de cavala com batata estufada em cebolada, feijão verde e cenoura	Omelete de cogumelos e salsa picada com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)
	VEGETARIANO	Bifinhos de seitan em cebolada com esparguete	Estufado de 3 feijões (encarnado, preto, catarino) com batata cozida	Massa Fusili estufada com seitan, cogumelos, ervilhas e cenoura	Grão de bico à jardineira (batata, cenoura, cebola e brocolos)	Arroz alegre (ervilhas, milho e cenoura) com cubinhos de tofu
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, milho e beterraba	Brócolos e cenoura cozidos	Salada de tomate, beterraba e couve-roxa	Feijão verde e cenoura cozida	Salada de alface, tomate e cenoura
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão com queijo iogurte aromas 1 peça fruta	Pão com fiambre leite simples 1 peça fruta	Pão com manteiga iogurte natural 1 peça fruta	Pão com queijo leite simples 1 peça fruta
31.maio a 4.junho	SOPA	Creme de legumes	Sopa de curgete com agrião	Creme de feijão branco	Sopa de couve portuguesa com feijão catarino	Sopa de cenoura com feijão verde
	PRATO	Arroz malandrinho de atum, couve lombarda e cenoura ralada	Esparguete à bolonhesa	Lombinho de salmão no forno com palitos de batata doce e ervas aromáticas	Arroz de pato	Grão com bacalhau e batata cozida, com picadinho de cebola, salsa e ovo cozido
	VEGETARIANO	Arroz malandrinho de feijão frade, couve lombarda e cenoura com cubinhos de tofu	Bolonhesa de lentilhas	Seitan no forno com palitos de batata doce e ervas aromáticas	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, couve, abóbora, cebola) e arroz branco	Salada de tofu, grão, cogumelos e batata cozida
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, tomate e cenoura	Salada de alface, cenoura e milho	Legumes no forno (beringela, tomate, cebola e abóbora)	Salada de alface, couve roxa e tomate	Brócolos e cenoura cozida
	SOBREMESA	fruta da época	gelado de leite	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão com fiambre iogurte natural 1 peça fruta	Pão com queijo iogurte aromas 1 peça fruta	Pão com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão com queijo leite simples 1 peça fruta	Pão com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta
7.junho a 11.junho	SOPA	Sopa de abóbora com juliana de legumes	Creme de brócolos	Sopa de couve lombarda e cenoura	Creme de couve flor com cebolinho	Sopa de feijão manteiga com nabiças
	PRATO	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de curgete e feijão preto estufado	Massada de peixe maruca com espinafre e cenoura	Tortilha (s/batata) de cogumelos e ervilhas com arroz agrião	Tranche de pescada no forno com gomos de batata dourada	Frango assado no forno com limão e esparguete cozido
	VEGETARIANO	Hamburguer de lentilha grelhado com arroz de curgete	Bolinhos de tofu com espinafre e massa penne	Arroz de seitan com agrião	Feijão estufado com seitan, cubinhos de cenoura, feijão verde e batata dourada	Esparguete à camponesa (grão, cogumelos, cenoura, ervilhas)
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, couve roxa e milho	Salada de alface, tomate e milho	Salada de alface, tomate e beterraba	Feijão verde e palitos de cenoura cozida	Salada de tomate, cenoura e couve roxa
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão com queijo iogurte aromas 1 peça fruta	Pão com fiambre leite simples 1 peça fruta	Pão com queijo iogurte natural 1 peça fruta	Pão com manteiga leite simples 1 peça fruta
14.junho a 18.junho	SOPA	Creme de batata doce e nabiça	Sopa de feijão branco com juliana de legumes	Sopa de curgete com feijão verde	Creme de grão	Sopa de espinafres
	PRATO	Feijoada de lulas com arroz branco	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) de peru	Arroz de bacalhau com tomate e pimentos, polvilhado de salsinha	Bifinhos de porco grelhados com massa penne estufada com alho francês, ervilhas, cenoura e tomate	Medalhão de salmão com batata e legumes (abóbora, cenoura, cebola e tomate) no forno
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura, tomate, nabo, couve e abóbora) com arroz branco	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) de tofu	Pasteis de grão no forno com arroz de tomate	Seitan salteado com cenoura e curgete com massa penne	Gratinado de tofu e legumes com broa (abóbora, cenoura, ervilhas, alho francês) e batata assada
	SALADA/VEGETAIS	Salada de tomate, beterraba e couve roxa	Salada de alface, cenoura e milho	Salada de couve roxa, milho e cenoura	Salada de alface, tomate e cenoura	Couve flor e brócolos cozidos
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão com queijo iogurte natural 1 peça fruta	Pão com fiambre leite simples 1 peça fruta	Pão com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta	Pão com fiambre leite simples 1 peça fruta	Pão com queijo leite simples 1 peça fruta