|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dia da Semana | Almoço | Lanche |
| 2ª-feira | **Sopa:** Creme de cenoura e espinafres  **Segundo:**  Bifana (de porco) no tacho com arroz e legumes  **Sobremesa:** Gelatina | Iogurte com bolacha maria |
| 3ª-feira | **Sopa:** Creme de alho francês e courgette  **Segundo**: Salada de peixe com batata, legumes e ovo  **Sobremesa:** Fruta | Papo-seco com manteiga/ fiambre e Sumo Sunquick Tropical |
| 4ª-feira | **Sopa:** Creme de batata doce e repolho  **Segundo**: Frango no Forno com esparguete e ervilhas  **Sobremesa:** Gelatina | Mistura de cereais (cornflakes com estrelitas) com leite |
| 5ª-feira | **Sopa:** Creme de abóbora e feijão verde  **Segundo**: Salada de atum com massa, legumes e ovo  **Sobremesa:** Fruta | Pão caseiro com manteiga/queijo e bebida de cereais de cevada |
| 6ª-feira | **Sopa:** Creme de alface e cenoura  **Segundo**: Carne moída com legumes e esparguete  **Sobremesa:** Fruta | Iogurte com bolachas de água e sal |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dia da Semana | Almoço | Lanche |
| 2ª-feira | **Sopa:** Creme de nabiça e batata doce  **Segundo: F**eijoada com arroz branco  **Sobremesa:** Gelatina | Iogurte com bolachas Maria |
| 3ª-feira | **Sopa:** Creme de couve flor e cenoura  **Segundo**: Arroz de peixe branco com legumes  **Sobremesa:** Fruta | Scones com manteiga/fiambre e leite branco |
| 4ª-feira | **Sopa:** Creme de brócolos e courgette  **Segundo**: Empadão de carne de novilho com puré de batata e cenoura  **Sobremesa:** Gelatina | Mistura de cereais (cornflakes com estrelitas) com leite |
| 5ª-feira | **Sopa:** Creme de nabo e feijão verde  **Segundo**: Massinha de peixe com legumes  **Sobremesa:** Fruta | Fatia de pão caseiro com manteiga/queijo e bebida de cereais de cevada |
| 6ª-feira | **Sopa:** Creme de alface e abóbora  **Segundo**: Jardineira de carne de bovino  **Sobremesa:** Fruta | Iogurte com bolachas tostadas |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dia da Semana | Almoço | Lanche |
| 2ª-feira | **Sopa:** Creme de couve lombarda e abóbora  **Segundo:** Hambúrguer na panela com massa e legumes  **Sobremesa:** Gelatina | Iogurte com bolacha de água e sal |
| 3ª-feira | **Sopa:** Creme de cenoura e feijão verde  **Segundo**: Filetes de peixe branco no forno com batata e legumes  **Sobremesa:** Fruta | Mini papo-seco com manteiga/fiambre com bebida de cereais de cevada |
| 4ª-feira | **Sopa:** Creme de repolho e batata doce  **Segundo**: Carne moída com esparguete  **Sobremesa:** Gelatina | Mistura de cereais (cornflakes com estrelitas) com leite |
| 5ª-feira | **Sopa:** Creme de couve flor e espinafres  **Segundo**: Salada de peixe branco com massa e legumes  **Sobremesa:** Fruta | Pão de forma com manteiga /queijo com leite |
| 6ª-feira | **Sopa:** Creme de alface e nabo  **Segundo**: Carne de vaca no forno com arroz de milho e legumes  **Sobremesa:** Fruta | Iogurte com bolachas maria |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dia da Semana | Almoço | Lanche |
| 2ª-feira | **Sopa:** Creme de alho francês e cenoura  **Segundo:** Arroz de frango com milho e legumes  **Sobremesa:** Fruta | Iogurte com bolachas maria |
| 3ª-feira | **Sopa:** Creme de couve de Bruxelas e abóbora  **Segundo**: Empadão da atum com arroz e legumes  **Sobremesa:** Gelatina | Fatia de pão Caseiro com manteiga/fiambre e bebida de cereais de cevada |
| 4ª-feira | **Sopa:** Creme de abóbora e feijão verde  **Segundo**: carne moída com esparguete e legumes  **Sobremesa:** Fruta | Mistura de cereais (cornflakes com estrelitas) com leite |
| 5ª-feira | **Sopa:** Creme de nabiça e espinafres  **Segundo**: Salada de peixe com batata, ovo e grão de bico  **Sobremesa:** Gelatina | Scones com manteiga/queijo e leite branco |
| 6ª-feira | **Sopa:** Creme de alface e batata doce  **Segundo**: carne de porco assada com batata e legumes  **Sobremesa:** Fruta | Iogurte com bolachas de água e sal (sem sal por cima) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Dia da Semana | Almoço | Lanche |
| 2ª-feira | **Sopa:** Creme de cenoura e espinafres  **Segundo:** Frango no forno com arroz e legumes  **Sobremesa:** Fruta | Iogurte com bolachas maria |
| 3ª-feira | **Sopa:** Creme de courgette e abóbora  **Segundo**: Filetes de peixe branco no forno com batata e legumes  **Sobremesa:** Gelatina | Fatia de pão caseiro com marmelada e bebida de cereais de cevada |
| 4ª-feira | **Sopa:** Creme de couve flor e feijão verde  **Segundo**: Lasanha de novilho com legumes e bechamel  **Sobremesa:** Fruta | Mistura de cereais (cornflakes com estrelitas) com leite |
| 5ª-feira | **Sopa:** Creme de repolho e batata doce  **Segundo**: Arroz de peixe branco e legumes  **Sobremesa:** Gelatina | Pão com manteiga e queijo e sumo Sunquick Tropical |
| 6ª-feira | **Sopa:** Creme de alface e cenoura  **Segundo**: Lombo de bovino com legumes e esparguete  **Sobremesa:** Fruta | Iogurte com bolachas tostadas |