



DIA	PRATO	EMENTA GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Valores Nutricionais
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Canja	
	<i>Carne</i>	Croquetes de vitela com arroz de cenoura	
	<i>Peixe</i>	Pescada estufada com batata, cenoura e feijão verde	
	<i>Dieta</i>	Peixe cozido com legumes	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte	
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Camponesa	
	<i>Carne</i>	Massa carbonara	
	<i>Peixe</i>	Arroz de abrótea à Pescador	
	<i>Dieta</i>	Peru estufado simples com puré de batata e salada	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte / Leite creme	
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Juliana	
	<i>Carne</i>	Feijoada à Transmontana	
	<i>Peixe</i>	Hambúrguer de peixe com arroz	
	<i>Dieta</i>	Posta de peixe grelhada com molho de manteiga, batata e legumes	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte	
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Caldo verde	
	<i>Carne</i>	Omolete de fiambre	
	<i>Peixe</i>	Carapauzinhos fritos com arroz de tomate	
	<i>Dieta</i>	Frango corado simples com arroz de legumes	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte / Salada de frutas	
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão verde	
	<i>Carne</i>	Panados de frango com arroz de cenoura	
	<i>Peixe</i>	Bacalhau com natas	
	<i>Dieta</i>	Lombos de peixe no forno com puré de batata	
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / iogurte	

