

EDIÇÃO 2020

Almoços – Semana 1

Segunda-feira

Frango assado com batata frita e salada.
Creme de legumes.

Terça-feira

Bifinhos de frango com massa e
verdura. Creme de cenoura.

Quarta-feira

Filete de alabote com batata e verdura.
Caldo de carne.

Quinta-feira

Hambúrguer no prato com arroz e salada.
Creme de legumes.

Sexta-feira

Massa de Atum.
Creme de alho francês

Almoços – Semana 2

Segunda-feira

Esparguete à bolonhesa com salada.
Creme de abóbora.

Terça-feira

Pataniscas de atum.
Creme de ervilha.

Quarta-feira

Lasanha de frango.
Canja.

Quinta-feira

Tortilha com salada.
Sopa *minestrone*.

Sexta-feira

Empadão de atum com salada.
Sopa da avó.

Almoços – Semana 3

Segunda-feira

Esparguete à bolonhesa com salada.

Caldo verde

Terça-feira

Pataniscas de atum com arroz e salada.

Creme de ervilhas.

Quarta-feira

Almondegas com massa e salada.

Creme de cenoura.

Quinta-feira

Filete de pescada com batata e verdura.

Caldo de carne.

Almoços – Semana 4

Segunda-feira

Macarrão guisado.

Caldo verde.

Terça-feira

Empadão de atum com salada.

Sopa da avó.

Quarta-feira

Strogonoff de frango com arroz e salada.

Canja

Quinta-feira

Massa de atum com salada.

Creme de alho francês.

Sexta-feira

Omelete mista com arroz e salada.

Creme de cenoura.

EDIÇÃO 2020

Lanches

Segunda-feira

Sandes de fiambre de aves – bolacha – leite/água.
Iogurte líquido – cereais a granel – fruta.

Terça-feira

Sandes mista – fruta – sumo sem gás/água.
Iogurte líquido – bolachas.

Quarta-feira

Sandes mista – sumo sem gás/água.
Bolachas – fruta – cereais a granel.

Quinta-feira

Sandes de queijo – leite/água.
Iogurte líquido – bolachas – fruta.

Sexta-feira

Sandes mista – bolacha – leite/água.
Iogurte com cereais – fruta.