

SEGUNDA 02/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Sopa de letras

Mista de salgados com
arroz de legumes

Lanche da tarde:

Leite e pão com manteiga

TERÇA 03/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Canja de galinha

Perninhas de frango
assadas com massa

Salada de alface e tomate

Lanche da tarde:

Leite e pão com queijo

QUARTA 04/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Sopa juliana

Grão com bacalhau

Lanche da tarde:

Leite e pão com fiambre

QUINTA 05/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Sopa de couve lombarda

Massa à lavrador

Lanche da tarde:

Leite e pão com doce

SEXTA 06/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Sopa de nabiças

Arroz de pôta com coentros

Salada de alface

Lanche da tarde:

Iogurte e pão com manteiga

SEGUNDA 09/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Sopa juliana

Almôndegas de aves com
massa

Salada de alface e cenoura

Lanche da tarde:

Leite e pão com manteiga

TERÇA 10/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Sopa de alho francês

Rojões com arroz

Salada de alface e tomate

Lanche da tarde:

Leite e pão com queijo

QUARTA 11/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Sopa de nabiças

Arroz de atum com
ervilhas e cenoura

Lanche da tarde:

Leite e pão com fiambre

QUINTA 12/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Sopa de courgette

Empadão de vitela

Salada de alface

Lanche da tarde:

Leite e pão com doce

SEXTA 13/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Creme de abóbora e cenoura

Lombo de perca no forno com
batatas e legumes salteados

Lanche da tarde:

Iogurte e pão com manteiga

SEGUNDA 16/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Creme de legumes

Frango estofado com massa

Salada de alface

Lanche da tarde:

Leite e pão com manteiga

QUINTA 19/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Creme juliana

Carne guisada com massa

Salada de alface

Lanche da tarde:

Leite e pão com doce

SEGUNDA 23/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Sopa de courgette

Arroz de salchichas com ovos mexidos

Salada de alface

Lanche da tarde:

Leite e pão com manteiga

QUINTA 26/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Sopa de couve lombarda

Carne de porco à portuguesa

Salada de alface e tomate

Lanche da tarde:

Leite e pão com doce

TERÇA 17/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Sopa de espinafre

Arroz de aves com

chouriço e bacon

Salada de alface e

cenoura

Lanche da tarde:

Leite e pão com queijo

SEXTA 20/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Sopa de couve lombarda

Feijão frade com atum, batata e

ovo

Lanche da tarde:

Iogurte e pão com manteiga

TERÇA 24/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Sopa de letras

Bifes de cebolada

Salada de alface

Lanche da tarde:

Leite e pão com queijo

SEXTA 27/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Sopa de nabiças

Pescada cozida com batata e legumes cozidos

Lanche da tarde:

Iogurte e pão com manteiga

QUARTA 18/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Sopa de nabiças

Salada de batata com

pescada lascada

Lanche da tarde:

Leite e pão com fiambre

QUARTA 25/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Sopa de espinafres

Peixe à brás com alho

francês

Salada de alface

Lanche da tarde:

Leite e pão com fiambre

SEGUNDA 30/09

Lanche da manhã:

Fruta

Almoço:

Sopa juliana

Argolas panadas no forno
com arroz de feijão

Lanche da tarde:

Leite e pão com manteiga