

# Menu de maio 2015



Alimentação Saudável

Segunda- feira		<b>4</b> Sopa de cenoura, trigo e abóbora. Omelete com arroz e salada de tomate. Laranja	<b>11</b> Creme de grão, alface e cenoura. Perú com cuscuz e couve-flor. Maçã	<b>18</b> Sopa de couve branca e ervilhas. Lulas com batata e macedónia. Maçã	<b>25</b> Sopa de legumes. Feijoada com arroz e cenoura Maçã
Terça- feira		<b>5</b> Caldo de peixe. Milho com espada no forno. Maçã	<b>12</b> Sopa de feijão-verde e ervilhas Peixe com arroz de feijão e salada. Banana	<b>19</b> Sopa de couve, feijão e cenoura. Macarrão de frango e salada. Laranja	<b>26</b> Sopa de espinafres, couve branca e brócolos. Filete de espada com batata e tomate. Pera
Quarta- feira		<b>6</b> Sopa de acelgas e abóbora Cabrito com massa de cotovelo e legumes. Banana	<b>13</b> Sopa de boganga, cenoura e couve lombarda. Esparguete à bolonhesa com salada (tomate e pepino). Pera	<b>20</b> Sopa de pimpinela e lentilhas. Filete de abrótea no forno com arroz de tomate e macedónia. Maçã	<b>27</b> Caldo verde. Perú com lentilhas, esparguete e legumes. Laranja
Quinta- feira		<b>7</b> Sopa de couve-flor e espinafres. Salada de atum (batata, milho doce e macedónia). Laranja	<b>14</b> Sopa de pimpinela, agrião e ervilhas. Pescada com batata e legumes. Maçã	<b>21</b> Canja de galinha. Ovo com batata, milho doce e alface Pera	<b>28</b> Sopa de feijão-verde e abóbora amarela. Peixe com arroz e salada. Banana
Sexta- feira	<b>1</b> <b>Feriado</b>	<b>8</b> Sopa de favas, agrião e abóbora tenra. Frango assado com arroz e salada. Pera	<b>15</b> Sopa de batata-doce, courgette e alho francês. Porco com massa parafuso e couve-flor. Laranja	<b>22</b> Sopa de brócolos, nabo e couve lombarda. Massa de cotovelo de pescada, cenoura e ervilhas. Banana	<b>29</b> Sopa de tomate, alho francês e cenoura. Coelho, massa de parafuso e legumes. Maçã