

Menu de setembro 2014



Alimentação Saudável

Segunda- feira	1	8 Sopa de legumes. Feijoada, arroz e cenoura. Laranja	15 Sopa de cenoura, trigo e abóbora. Omelete com arroz e salada de tomate. Laranja	22 Creme de grão, alface e cenoura. Perú com cuscuz e couve- flor. Pera	29 Sopa de lentilhas com couve branca. Lulas com batata e macedónia. Maçã
Terça- feira	2	9 Sopa de espinafres e brócolos. Filete de espada com batata e tomate. Pera	16 Sopa de agrião e abóbora. Cabrito com massa de cotovelo e legumes. Maçã	23 Sopa de feijão-verde. Peixe com arroz de feijão e salada. Banana	30 Sopa de couve-flor, feijão e cenoura. Macarrão de frango e salada. Laranja
Quarta- feira	3 Sopa de pimpinela e lentilhas. Filete de abrótea no forno com arroz de tomate e cenoura. Maçã	10 Caldo verde. Perú com lentilhas, esparguete e legumes. Laranja	17 Caldo de peixe. Milho com espada. Banana	24 Sopa de boganga, cenoura e couve. Esparguete à bolonhesa. Maçã	
Quinta- feira	4 Sopa de abóbora amarela, acelgas e alho francês. Ovo com batata, milho doce e alface Maçã	11 Sopa de feijão verde e abóbora amarela. Peixe com arroz e salada. Banana	18 Sopa de couve-flor, espinafres e tomate. Frango assado com arroz e salada. Pera	25 Sopa especial. Pescada com batata e legumes. Pera	
Sexta- feira	5 Sopa de brócolos, nabo e couve-flor. Macarrão de frango e salada. Laranja	12 Sopa de tomate, alho francês e cenoura. Coelho com massa e legumes. Maçã	19 Sopa de favas, acelgas e abóbora tenra. Salada de atum. Pera	26 Sopa de batata-doce, courgette e alho francês. Porco com massa parafuso e couve-flor. Laranja	