

Menu de fevereiro 2015



Alimentação Saudável

Segunda- feira	2 Sopa de legumes. Feijoada com arroz e cenoura Maçã	9 Sopa de cenoura, trigo e abóbora. Omelete com arroz e salada de tomate. Laranja	16	23 Sopa de couve branca e ervilhas. Lulas com batata e macedónia. Banana	
Terça- feira	3 Sopa de espinafres, couve branca e brócolos. Filete de espada com batata e tomate. Pera	10 Caldo de peixe. Milho com espada no forno. Maçã	17 Carnaval	24 Sopa de couve, feijão e cenoura. Macarrão de frango e salada. Laranja	
Quarta- feira	4 Caldo verde. Perú com lentilhas, esparguete e legumes. Laranja	11 Sopa de acelgas e abóbora Cabrito com massa de cotovelo e legumes. Banana	18	25 Sopa de pimentela e lentilhas. Filete de abrótea no forno com arroz de tomate e macedónia. Maçã	
Quinta- feira	5 Sopa de feijão-verde e abóbora amarela. Peixe com arroz e salada. Banana	12 Sopa de couve-flor e espinafres. Salada de atum (batata, milho doce e macedónia). Laranja	19 Sopa de pimentela, agrião e ervilhas. Pescada com batata e legumes. Maçã	26 Sopa de abóbora amarela, acelgas e alho francês. Ovo com batata, milho doce e alface Pera	
Sexta- feira	6 Sopa de tomate, alho francês e cenoura. Coelho, massa de parafuso e legumes. Maçã	13 Sopa de favas, agrião e abóbora tenra. Frango assado com arroz e salada. Pera	20 Sopa de batata-doce, courgette e alho francês. Porco com massa parafuso e couve-flor. Laranja	27 Sopa de brócolos, nabo e couve lombarda. Massa de cotovelo de pescada, cenoura e ervilhas. Banana	