

Menu de junho 2015



Alimentação Saudável

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