

Menu de outubro 2014



Alimentação Saudável

Segunda- feira		6 Sopa de legumes Feijoada com arroz e cenoura Laranja	13 Sopa de cenoura, trigo e abóbora. Omelete com arroz e salada de tomate. Laranja	20 Creme de grão, alface e cenoura. Perú com cuscuz e couve-flor. Pera	27 Sopa de couve branca e ervilhas. Lulas com batata e cenoura. Banana
Terça- feira		7 Sopa de espinafres, couve branca e brócolos. Filete de espada com batata e tomate. Pera	14 Sopa de acelgas e abóbora. Cabrito com massa de cotovelo e legumes. Maçã	21 Sopa de feijão verde e ervilhas. Peixe com arroz de feijão e salada. Banana	28 Sopa de couve-flor, feijão e cenoura. Macarrão de frango e salada. Laranja
Quarta- feira	1 Sopa de pimpinela e lentilhas. Filete de abrótea no forno com arroz de tomate e cenoura. Maçã	8 Caldo verde. Perú com lentilhas, esparguete e legumes. Laranja	15 Caldo especial de pimpinela e alface. Milho com espada no forno. Banana	22 Sopa de boganga, cenoura e couve lombarda. Esparguete à bolonhesa com salada (tomate e pepino). Maçã	29 Sopa de pimpinela e lentilhas. Filete de abrótea no forno com arroz de tomate e macedónia. Maçã
Quinta- feira	2 Canja de galinha. Ovo, batata e salada (milho doce e alface). Pera	9 Sopa de feijão verde e abóbora amarela. Peixe com arroz e salada. Banana	16 Sopa de couve-flor, espinafres e tomate. Arroz de frango e salada. Laranja	23 Sopa de pimpinela, agrião e ervilhas. Pescada com batata e legumes. Pera	30 Canja de galinha. Ovo, batata e salada (milho doce e alface). Pera
Sexta- feira	3 Sopa de brócolos nabo e couve lombarda. Massa de cotovelo com pescada, cenoura e ervilhas. Banana	10 Sopa de tomate, alho francês e cenoura. Coelho, massa parafuso e legumes. Maçã	17 Sopa de favas, agrião e abóbora tenra. Salada de atum (batata, milho doce e macedónia). Pera	24 Sopa de courgette, batata-doce e alho francês. Porco com massa parafuso e couve-flor Laranja	31 Sopa de brócolos, nabo e couve lombarda. Massa de cotovelo com pescada, cenoura e ervilhas. Banana