

Menu de janeiro 2015



Alimentação Saudável

Segunda- feira	5 Sopa de cenoura, cevadinha e abóbora. Omelete com arroz e salada de tomate. Laranja	12 Sopa de legumes. Feijoada com arroz e cenoura. Maçã	19 Creme de grão, alface e cenoura. Perú com cuscuz e couve-flor. Pera	26 Sopa de couve branca e ervilhas. Polvo com batata e macedónia. Banana
Terça- feira	6 Caldo de peixe. Milho com peixe. Banana	13 Sopa de espinafres, couve branca e brócolos. Filete de espada com batata e tomate. Pera	20 Sopa de feijão-verde e ervilhas Peixe com arroz de feijão e salada. Banana	27 Sopa de couve, feijão e cenoura. Macarrão de frango e salada. Laranja
Quarta- feira	7 Sopa de agrião e abóbora. Cabrito com massa de cotovelo e legumes. Maçã	14 Caldo verde. Perú com lentilhas, esparguete e legumes. Laranja	21 Sopa de boganga, cenoura e couve. Esparguete à bolonhesa. Maçã	28 Sopa de pimpinela e lentilhas. Filete de abrótea no forno com arroz de tomate e macedónia. Maçã
Quinta- feira	8 Sopa de couve-flor e espinafres. Frango assado com arroz e salada. Laranja	15 Sopa de feijão-verde e abóbora amarela. Peixe com arroz e salada. Banana	22 Sopa especial. Pescada com batata e legumes. Pera	29 Sopa de abóbora amarela, acelgas e alho francês. Ovo com batata, milho doce e alface Pera
Sexta- feira	9 Sopa de favas, agrião e abóbora tenra. Salada de atum. Pera	16 Sopa de tomate, alho francês e cenoura. Borrego com massa e legumes. Maçã	23 Sopa de batata-doce, courgette e alho francês. Porco com massa parafuso e couve-flor. Laranja	30 Sopa de brócolos, nabo e couve lombarda. Massa de cotovelo de pescada, cenoura e ervilhas. Banana

Nota: Este menu poderá sofrer algumas alterações, ao longo do mês.