

Menu de abril 2015



Alimentação Saudável

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