

DIA	PRATO	EMENTA ³
2ª-feira	Sopa	de brócolos
	Prato	espaguete à bolonhesa com cenoura raspada, couve roxa e pepino
	Vegetariana	bolonhesa de soja com cenoura raspada, couve roxa e pepino
	Sobremesa	fruta da época
3ª-feira	Sopa	creme de curgete
	Prato	medalhões de pescada no forno com arroz de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde)
	Vegetariana	pataniscas vegetarianas com arroz de legumes
	Sobremesa	gelatina
4ª-feira	Sopa	de espinafres
	Prato	massa à lavrador (macarrão, carne de porco, enchidos, feijão e repolho e cenoura)
	Vegetariana	massa à lavrador vegetariana
	Sobremesa	fruta da época
5ª-feira	Sopa	de feijão verde
	Prato	arroz de frango com juliana de legumes
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano com arroz, alface, beterraba e cebola
	Sobremesa	fruta da época
6ª-feira	Sopa	de repolho e feijão
	Prato	salada de feijão frade com atum e legumes
	Vegetariana	salada de batata com feijão frade, cenoura, curgete e tomate
	Sobremesa	fruta da época



DIA	PRATO	EMENTA ⁴
2ª-feira	Sopa	de ervilhas e nabo
	Prato	douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface
	Vegetariana	estufado de soja com legumes e arroz
	Sobremesa	fruta da época
3ª-feira	Sopa	de legumes
	Prato	hamburguer de aves (frango e peru) com massa e jardineira de legumes
	Vegetariana	massa primavera com feijão
	Sobremesa	fruta da época
4ª-feira	Sopa	creme de alho francês e cenoura
	Prato	paloco à Gomes de Sá com juliana de alface e cenoura
	Vegetariana	salada de grão de bico com batata aos cubos, cenoura e couve
	Sobremesa	gelatina
5ª-feira	Sopa	de repolho
	Prato	strogonoff de porco com massa e legumes (milho, cenoura e ervilhas)
	Vegetariana	massa de legumes (milho, cenoura e ervilhas) e queijo
	Sobremesa	fruta da época
6ª-feira	Sopa	de grão com espinafres
	Prato	argolinhas de pota com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa
	Vegetariana	salteado de cogumelos com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa
	Sobremesa	fruta da época



DIA	PRATO	EMENTA ⁵
2ª-feira	Sopa	de espinafres
	Prato	almôndegas de aves estufadas com arroz e jardineira de legumes
	Vegetariana	estufado de soja com jardineira de legumes e arroz
	Sobremesa	fruta da época
3ª-feira	Sopa	canja
	Prato	salada de pescada à camponesa (batata e cenoura) com salada de alface e beterraba
	Vegetariana	salada camponesa (batata e cenoura) com ovo cozido
	Sobremesa	gelatina
4ª-feira	Sopa	de repolho
	Prato	arroz de carnes à salsicheiro com couve e cenoura
	Vegetariana	rancho vegetariano
	Sobremesa	fruta da época
5ª-feira	Sopa	creme de alho francês e cenoura
	Prato	rancho de carnes (carne de porco, frango, grão de bico, cenoura e couve)
	Vegetariana	cotovelinhos com soja, brócolos e couve flor
	Sobremesa	fruta da época
6ª-feira	Sopa	de feijão verde
	Prato	filetes de bacalhau com arroz de cenoura, milho e ervilhas
	Vegetariana	empadão de cogumelos (arroz) e salada de alface, cenoura e cebola
	Sobremesa	fruta da época



DIA	PRATO	EMENTA ⁶
2ª-feira	Sopa	de couve flor e ervilhas
	Prato	cotovelinhos com filete de cavala, molho de tomate, orégãos e salada de cenoura e milho
	Vegetariana	macarrão com cogumelos, molho de tomate, orégãos e salada de cenoura e milho
	Sobremesa	fruta da época
3ª-feira	Sopa	de curgete
	Prato	nuggets de frngo (no forno) com arroz e salada de alface, beterraba e cebola
	Vegetariana	hambúrguer vegetariano com arroz e salada de alface beterraba e cebola
	Sobremesa	fruta da época
4ª-feira	Sopa	de couve portuguesa e grão-de-bico
	Prato	saladinha de paloco com ervilhas, cenoura e feijão verde
	Vegetariana	salada colorida com ovo cozido, ervas aromáticas e salada de legumes
	Sobremesa	iogurte de aromas
5ª-feira	Sopa	de legumes
	Prato	chili de carnes (carne picada de porco e vaca, feijão vermelho) e arroz de milho e cenoura
	Vegetariana	chili de soja com feijão vermelho e arroz branco
	Sobremesa	fruta da época
6ª-feira	Sopa	de couve flor e ervilhas
	Prato	pasteis de bacalhau no forno com arroz de ervilhas, brócolos e cenoura
	Vegetariana	lentilhas estufadas com salada camponesa
	Sobremesa	fruta da época



DIA	PRATO	EMENTA ¹
2ª-feira	Sopa	creme de legumes
	Prato	massa à carbonara (fiambre, salsichas, cogumelos) com milho e cenoura
	Vegetariana	bolonhesa de soja com salada de alface, cebola e pepino
	Sobremesa	fruta da época
3ª-feira	Sopa	de couve flor e feijão
	Prato	filete de pescada no forno com arroz de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)
	Vegetariana	arroz de cogumelos com jardineira de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)
	Sobremesa	gelatina
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda
	Prato	cubinhos de frango estufados com esparguete de ervilhas e cenoura
	Vegetariana	rancho vegetariano
	Sobremesa	fruta da época
5ª-feira	Sopa	de alho francês
	Prato	saladinha de atum com batata aos cubos e jardineira de legumes
	Vegetariana	jardineira de lentilhas com legumes
	Sobremesa	fruta da época
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos
	Prato	frango assado com arroz de legumes (couve e cenoura)
	Vegetariana	soja com arroz de legumes (couve e cenoura)
	Sobremesa	fruta da época

"No dia 2 de abril comemora-se em todo o mundo o nascimento de Hans Christian Andersen."

