

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	
Semana 1	Sopa			16-09-2021 Feijão-verde	17-09-2021 Creme de Cenoura	
	Prato			Esparguete à Bolonhesa	Salada russa de pescada (batata, feijão-verde e cenoura e ovo)	
	Vegetariano			Bolonhesa Vegetariana	Salada russa vegetariana	
	Hortícolas			Alface e Tomate	Alface, cenoura e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	20-09-2021	21-09-2021	22-09-2021	23-09-2021	24-09-2021	
Semana 2	Sopa	Alho-francês	Nabiças	Sopa de grão	Creme de cenoura	Espinafres
	Prato	Almondegas com massa esparguete	Perca no forno com batata, brócolos e cenoura	Arroz de aves	Massinha de peixe (maruca, robalo)	Febras de cebolada com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Massa siciliana	Beringela recheada com legumes	Empadão de arroz vegetariano	Estufado de legumes com grão	Tofu de cebolada com arroz de ervilhas
	Hortícolas	Alface e cenoura	Alface, cenoura e milho	Alface, cenoura e tomate	Alface e Tomate	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	27-09-2021	28-09-2021	29-09-2021	30-09-2021	01-10-2021	
Semana 3	Sopa	Lombardo	Creme de ervilhas e cenoura	Agrião	Feijão	Grelos
	Prato	Frango no forno com ervas e limão com massa espiral	Salada de cavala com feijão frade, ovo, cenoura e batata	Bifes de peru no forno com ervas e limão com massa macarronete	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura	Jardineira
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com courgette e cenoura com massa	Salada russa vegetariana	Hambúrguer de legumes com massa	Estufado de cogumelos com arroz de cenoura	Jardineira vegetariana
	Hortícolas	Alface e cenoura	Alface, cenoura e tomate	Alface e Tomate	Alface, cenoura e tomate	Alface e Tomate
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época