

	2ª Feira 29-04-2024	3ª Feira 30-04-2024	4ª Feira 01-05-2024	5ª Feira 02-05-2024	6ª Feira 03-05-2024	
Semana 1	Sopa	Creme de legumes	Juliana	Feriado	Alho-francês	
	Prato	Massa de salmão com alho francês, cenoura e milho	Chili com carne e arroz		Frango guisado com cenoura e massa	Filete de pescada no forno com arroz primavera
	Vegetariano	Massa com legumes salteados	Chilli vegetariano		Courgette no forno recheada com batatinhas e ervas	Seitan de cebolada com massa espiral
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e pepino		Alface, tomate e milho	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
Semana 2		06-05-2024	07-05-2024	08-05-2024	10-05-2024	
	Sopa	Macedónia	Feijão-verde e cenoura	Alface	Espinafres	Lombardo
	Prato	Almondegas com massa esparguete	Bacalhau à Gomes de Sá	Bifes de frango com massa	Perca no forno com batatinhas assadas	Pá de porco estufada com arroz primavera
	Vegetariano	Almondegas vegetarianas com massa	Tofu à Gomes de Sá	Massa Siciliana	Ratattouille com batatinhas	Soja estufada com ervilhas e cenoura e arroz primavera
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
Semana 3		14-05-2024	15-05-2024	16-05-2024	17-05-2024	
	Sopa	Feijão-verde	Creme de couve-flor	Brócolos	Agrião	Grão e cenoura
	Prato	Empadão de atum (arroz)	Strogonoff com cogumelos e milho e massa esparguete	Caldeirada de peixes	Feijoada (carne de porco, chouriça, feijão, couve e cenoura)	Alho francês à Brás
	Vegetariano	Empadão vegetariano	Strogonoff vegetariano	Caldeirada vegetariana	Feijoada de cogumelos	
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho	Tomate, cenoura e alface
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época	
Semana 4		21-05-2024	22-05-2024	23-05-2024	24-05-2024	
	Sopa	Cenoura	Creme de ervilhas	Cenoura e feijão-verde	Coração e feijão-encarnado	Courgette
	Prato	Hamburger de aves com arroz de legumes	Salada russa de abrótea	Febras de cebolada com massa espiral	Lombinhos de pescada no forno com arroz e legumes	Esparguete à bolonhesa
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de legumes	Salada russa vegetariana	Seitan de cebolada com massa espiral	Beringela recheada com arroz de legumes	Bolonhesa vegetariana
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	