

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
		02-12-2024	03-12-2024	04-12-2024	05-12-2024	06-12-2024
Semana 1	Sopa	Creme de legumes	Macedónia	Feijão-verde	Couve lombarda	Alface
	Prato	Almondegas com massa esparguete	Filetes de pescada com ervas e limão e arroz	Febras de cebolada com massa espiral	Escamudo no forno com batatas, ervilhas e cenoura	Nuggets de frango com arroz primavera
	Vegetariano	Almondegas vegetarianas com massa	Courgette no forno recheada	Seitan de cebolada com massa espiral	Tomatada de grão de bico	Hamburger vegetariano com arroz
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e pepino	Alface, milho e tomate	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Semana 2		09-12-2024	10-12-2024	11-12-2024	12-12-2024	13-12-2024
	Sopa	Creme de cenoura	Nabo e hortaliça	Espinafres e grão	Grelos	Juliana
	Prato	Bolonhesa de atum	Perna de peru no forno com arroz	Bacalhau à Gomes de Sá	Frango no forno com ervas e limão e massa macarronete	Lulas guisadas com arroz branco
	Vegetariano	Bolonhesa vegetariana	Feijoada vegetariana	Tofu à Gomes de Sá	Seitan com legumes e massa	Empadão vegetariano
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
Semana 3		16-12-2024	17-12-2024	18-12-2024	19-12-2024	20-12-2024
	Sopa	Brócolos	Grão	Brócolos	Feijão-verde e cenoura	Abóbora e espinafres
	Prato	Esparguete à bolonhesa	Barrinhas de peixe com arroz de cenoura	Jardineira de porco com ervilhas e cenoura	Massa de salmão, com alho francês, cenoura e milho	Escalopes de peru com arroz
	Vegetariano	Massa com legumes salteados	Falafel com arroz de cenoura	Jardineira vegetariana	Massa siciliana	Strogonoff vegetariano
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época