



Semana 57 : de 10/02/2020 a 14/02/2020

Segunda-Feira 10/02/2020

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Caprichos do Mar c/ Arroz Alegre
Prato Vegetariano	Croquetes de Legumes c/ Arroz Alegre
Vegetais	Alface
Sobremesa	Laranjas
Pão	Pão de mistura meio sal

Terça-Feira 11/02/2020

Sopa	Nabiças
Prato	Bifinhos de Frango c/ Cogumelos e Esparguete
Prato Vegetariano	Cogumelos Salteados c/ Espinafres e Esparguete
Vegetais	Esparregado
Sobremesa	Maça Golden
Pão	Pão de mistura meio sal

Quarta-Feira 12/02/2020

Sopa	Agrião
Prato	Solha Frita c/ Arroz de Grelos
Prato Vegetariano	Arroz de Grelos c/ Salsichas de Tofu
Vegetais	Grelos
Sobremesa	Arroz-Doce
Pão	Pão de mistura meio sal

Quinta-Feira 13/02/2020

Sopa	Caldo Verde
Prato	Perna de Peru Assada c/ Puré de Batata
Prato Vegetariano	Quinoa c/ Legumes e Queijo Mozzarella
Vegetais	Couve Roxa e Cenoura Ralada
Sobremesa	Banana
Pão	Pão de mistura meio sal

Sexta-Feira 14/02/2020

Sopa	Espinafres
Prato	Pescada Gratinada c/ Batatinha Cozida
Prato Vegetariano	Legumes no Forno c/ Batata Doce
Vegetais	Tomate
Sobremesa	Clementinas
Pão	Pão de mistura meio sal