


	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	02-12-2019	03-12-2019	04-12-2019	05-12-2019	06-12-2019
Sopa	Alho francês	Creme de cenoura	Puré de grão com espinafres	Creme de curgete	Creme de tomate com feijão verde
Prato	Salada maruca (maruca, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) ⁴	Hamburguer de vaca ^{1,6,12} grelhado	Massinha de peixe (perca) ^{1,4}	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	Lasanha de atum ^{1,4,7}
2ª Guarnição/Acompanhamento		Arroz ervilhas e salada de alface e couve roxa	Salada de alface	Arroz branco	Salada de alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	iogurte de aromas ⁷	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DJ ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DJ ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	09-12-2019	10-12-2019	11-12-2019	12-12-2019	13-12-2019
Sopa	Juliana	Caldo Verde	Creme de couve flor	Feijão verde	Agrião com feijão branco
Prato	Jardineira de vaca	Salada de grão com bacalhau ⁴ , ovo ³ , batata e cenoura cozida	Stroganoff de porco ^{1,7}	Salada de pescada ⁴ (batata, cenoura)	Perna de frango assada
3ª Guarnição/Acompanhamento			Massa espiral ¹ e salada de alface e beterraba ralada	Brócolos cozidos	Arroz de cenoura e salada mista
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina ¹²	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DJ ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DJ ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	16-12-2019	17-12-2019	18-12-2019	19-12-2019	20-12-2019
Sopa	Alho francês	Espinafres	Canja com massinhas ¹	Nabiças	Feijão com lombardo
Prato	Arroz de legumes com ovo ³ , salsicha ⁶ e cogumelos ¹²	Rancho (carne de porco, frango, grão de bico, massa ¹ , cenoura, couve lombarda)	Pescada ⁴ assada com bacon ^{1,6}	Arroz de pato	Douradinhos ^{1,2,4,14}
4ª Guarnição/Acompanhamento		Batata e cenoura cozida às rodela		Salada de alface e cenoura ralada	Salada de batata cozida e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	iogurte de aromas ⁷	Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DJ ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça de fruta	Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DJ ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	23-12-2019	24-12-2019	25-12-2019	26-12-2019	27-12-2019
Sopa	Creme de cenoura	Couve portuguesa com feijão		Puré de grão com espinafres	Feijão-verde
Prato	Bifinhos de frango grelhados	Cardinal ⁴ no forno		Salada maruca ⁴ (maruca, batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	Perna de peru assada
5ª Guarnição/Acompanhamento		Batata assada e salada de tomate			Massa espiral tricolor ¹ e salada alface
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DJ ^{1,7}		Pão de mistura com queijo ^{1,7} e leite simples DJ ^{1,7}	Bolacha Maria D.I, iogurte aromas ^{1,3,7} e uma peça fruta
	30-12-2019	31-12-2019			
Sopa	Alho francês	Agrião com feijão branco			
Prato	Veleiro ⁴ no forno com cebola e tomate	Almôndegas (vaca e porco) ^{1,6,12} estufadas			
6ª Guarnição/Acompanhamento		Esparguete e salada de tomate e pepino			
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época			
Lanche	Pão de mistura com doce ou marmelada, iogurte aromas ^{1,3,7}	Pão de mistura com manteiga ^{1,7} e leite simples DJ ^{1,7}			

