



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	<b>02-10-2017</b>	<b>03-10-2017</b>	<b>04-10-2017</b>	<b>05-10-2017</b>	<b>06-10-2017</b>
<b>Sopa</b>	Nabiça	Creme de cenoura	Grão com espinafres		Canja com massinha
<b>Prato</b>	Saladinha de alum com batata, cenoura, ervilhas, milho, beterraba	Perna de frango assada	Feijão preto guisado com cogumelos e legumes (cenoura, brócolos, courgete) e arroz branco	FERIADO	Pescada estufada
<b>5ª Guarnição/Acom panhamento</b>		Esparguete, alface e couve roxa			Arroz de cenoura, brócolos cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época 46	Fruta da época	Fruta da época 46		logurte de aromas 89
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta 348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta 324		Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406
	<b>09-10-2017</b>	<b>10-10-2017</b>	<b>11-10-2017</b>	<b>12-10-2017</b>	<b>13-10-2017</b>
<b>Sopa</b>	Creme de Abóbora	Brócolos	Alho Francês	Espinafres	Feijão com lombardo
<b>Prato</b>	Hamburguer misto (vaca e porco) no forno	Pescada cozida	Perna de frango estufada	Saladinha de grão com bacalhau e ovo cozido ralado (batata, cenoura aos cubos)	Came de porco guisada aos cubos com ervilhas
<b>6ª Guarnição/Acom panhamento</b>	Esparguete, alface e beterraba	Batata cozida, cenoura e couve fôr cozida	Arroz de ervilhas, couve roxa e milho	Salada de alface	Espiral e salada de tomate e peino
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época 46	Gelatina 110	Fruta da época 46	Fruta da época 46	Fruta da época 46
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta 348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta 324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta 348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406
	<b>16-10-2017</b>	<b>17-10-2017</b>	<b>18-10-2017</b>	<b>19-10-2017</b>	<b>20-10-2017</b>
<b>Sopa</b>	Feijão verde	Grão com colovelinhos	Creme de legumes (Lombardo, cenoura e alho francês)	Canja com massinha	Lombardo
<b>Prato</b>	Granadeiro gratinado com espinafres (Puré de batata) 480	Almôndegas de tomata	Pescada de cebolada	Perna de frango guisada com cenoura aos cubos	Tesourinhos no fomo
<b>7ª Guarnição/Acom panhamento</b>		Arroz de cenoura, tomate e milho	Batata cozida e brócolos	Esparguete, couve roxa e pepino	Arroz de feijão e beterraba ralada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época 46	Fruta da época 46	Iogurte de aromas 89	Fruta da época 46	Fruta da época 46
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta 348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta 324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta 348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406
	<b>23-10-2017</b>	<b>24-10-2017</b>	<b>25-10-2017</b>	<b>26-10-2017</b>	<b>27-10-2017</b>
<b>Sopa</b>	Abóbora com ervilhas	Couve Portuguesa	Feijão com espinafres	Couve flôr e feijão verde	Nabiça
<b>Prato</b>	Rolo de carne (vaca e porco) no fomo	Pescada cozida	Feijoadilha (carne de porco, cenoura, lombardo guisados)	Empadão de alum	Perna de peru assada
<b>8ª Guarnição/Acom panhamento</b>	Esparguete, Salada de pepino e milho 366	Batata cozida e feijão verde	Arroz branco	Salada de tomate	Espiral e salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época 46	Fruta da época 46	Fruta da época 46	Gelatina 110	Fruta da época 46
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta 348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406	Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta 324	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta 348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406
	<b>30-10-2017</b>	<b>31-10-2017</b>			
<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas	Courgete e feijão verde			
<b>Prato</b>	Cação estufado com delicias do mar	Empadão de carne (vaca e porco) com arroz			
<b>9ª Guarnição/Acom panhamento</b>	Arroz branco, salada de alface 374	Salada de tomate e milho			
<b>Sobremesa</b>	Iogurte de aromas 89	Fruta da época 46			
<b>Lanche</b>	Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta 348	Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta 406			

