



Segunda-feira

Reforço da Manhã	Maçã com tostas
Sopa	Sopa de couve branca
Almoço	Empadão de carne com cenoura cozida
Sobremesa	Pêra
Lanche	Leite simples com pão de centeio com manteiga

Terça-feira

Reforço da Manhã	Uva com pão de centeio simples
Sopa	Sopa de espinafres e courgette
Almoço	Robalo grelhado com arroz malandro de feijão e salada de alface
Sobremesa	Maçã
Lanche	Cerelac (-40% de açúcares)

Quarta-feira

Reforço da Manhã	Manga com gressinos
Sopa	Creme de vagem
Almoço	Bifanas de frango com massa e legumes salteados
Sobremesa	Banana
Lanche	iogurte de aroma/iogurte natural e pão de centeio com queijo

Quinta-feira

Reforço da Manhã	Banana com pão de centeio simples
Sopa	Sopa de couve flor
Almoço	Hamburger de peru com ovo escalfado e arroz de cenoura
Sobremesa	Laranja
Lanche	Leite simples com bolacha de água e sal

Sexta-feira

Reforço da Manhã	Melo com gressinos
Sopa	Sopa de sabóia
Almoço	Medalhões de pescada estufados com batata cozida e salada de tomate
Sobremesa	Uvas
Lanche	iogurte líquido e pão de centeio com fiambre