



Segunda-feira

Reforço da Manhã	Pêra com gressinos
Sopa	Creme de legumes
Almoço	Abrótea cozida com batata, cenoura e coração cozidos
Sobremesa	Tangerina
Lanche	Leite simples com pão de centeio com manteiga

Terça-feira

Reforço da Manhã	Maçã com pão de centeio simples
Sopa	Sopa de alho francês
Almoço	Costeleta à salsicheiro com esparguete e salada de tomate
Sobremesa	Banana
Lanche	Leite com Nestum (0% de açúcar)

Quarta-feira

Reforço da Manhã	Uva com tostas
Sopa	Sopa de nabos
Almoço	Salmão grelhado com arroz de legumes
Sobremesa	Pêra
Lanche	Iogurte de aroma/iogurte natural e pão de centeio com fiambre

Quinta-feira

Reforço da Manhã	Banana com pão de centeio simples
Sopa	Sopa de sabóia
Almoço	Perú assado com batata cerejada e salada de alface
Sobremesa	Kiwi
Lanche	Leite simples com bolacha de água e sal

Sexta-feira

Reforço da Manhã	Manga com tostas
Sopa	Sopa de couve branca
Almoço	Lombinhos de pescada estufados com arroz de tomate
Sobremesa	Maçã
Lanche	Iogurte líquido e pão de centeio com queijo