

### Segunda-feira

Reforço da Manhã	Maçã com tostas
Sopa	Sopa de abóbora com couve branca
Almoço	Empadão de atum e cenoura cozida
Sobremesa	Kiwi
Lanche	Leite simples e pão de centeio com manteiga

### Terça-feira

Reforço da Manhã	Laranja com pão de centeio simples
Sopa	Creme de cenoura
Almoço	Feijoada à moda do Porto
Sobremesa	Pêra assada
Lanche	Leite com Nestum (0% açúcar)

### Quarta-feira

Reforço da Manhã	Manga com gressinos
Sopa	Sopa de couve flor
Almoço	Pescada cozida com arroz de ervilha e salada de tomate
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 alho francês
Almoço	Frango estufado com massa rigatoni cozida e legumes salteados
Sobremesa	Laranja
Lanche	Leite simples com bolacha de água e sal

### Sexta-feira

Reforço da Manhã	Melo com gressinos
Sopa	Sopa à juliana
Almoço	Peixe vermelho no forno com arroz e salada de alface
Sobremesa	Gelatina (0% açúcar)
Lanche	Iogurte líquido e pão de centeio com fiambre