



Semana de 27 de julho a 31 de julho de 2026

Segunda-feira

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

Terça-feira

Reforço da Manhã	Melancia com pão de centeio simples
Sopa	Sopa de alho francês
Almoço	Costeleta à salsicheiro com esparguete e legumes salteados
Sobremesa	Banana
Lanche	Cerelac (-40% de açúcares adicionados)

Quarta-feira

Reforço da Manhã	Manga com bolacha de água e sal
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	Frango estufado com batata cozida e salada de alface
Sobremesa	Melão
Lanche	Leite simples e bolacha Maria

Sexta-feira

Reforço da Manhã	Papaia com tostas
Sopa	Sopa de couve branca
Almoço	Robalo no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
Sobremesa	Uva
Lanche	Iogurte de aroma/iogurte natural e pão de centeio com manteiga