



Segunda-feira

Reforço da Manhã	Maçã com tostas
Sopa	Sopa de vagens
Almoço	Jardineira com batata, ervilha e cenoura
Sobremesa	Laranja
Lanche	Leite simples e pão de centeio com manteiga

Terça-feira

Reforço da Manhã	Banana com pão de centeio simples
Sopa	Sopa de legumes
Almoço	Peixe-vermelho assado com arroz branco e salada de alface
Sobremesa	Pêra
Lanche	Cerelac (-40% de açúcares adicionados)

Quarta-feira

Reforço da Manhã	Papaia com gressinos
Sopa	Sopa de abóbora com couve branca
Almoço	Bife de peru grelhado com esparguete e legumes salteados
Sobremesa	Banana
Lanche	logurte de aroma/logurte natural e pão de centeio com queijo

Quinta-feira

Reforço da Manhã	Manga com pão de centeio simples
Sopa	Creme de cenoura
Almoço	Robalo grelhado com arroz malandro de feijão e salada de tomate
Sobremesa	Maçã
Lanche	Leite simples com bolacha de água e sal

Sexta-feira

Reforço da Manhã	Uva com bolacha Maria
Sopa	Sopa de sabóia com feijão
Almoço	Coelho estufado com puré de batata e coração cozido
Sobremesa	Melão
Lanche	logurte líquido e pão de centeio com fiambre