



Segunda-feira

Reforço da Manhã	Melancia com tosta
Sopa	Crema de legumes
Almoço	Arroz à Valenciana com cenoura os cubos e coração estufado
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 espinafres
Almoço	Empadão de atum com salada de tomate
Sobremesa	Pêra
Lanche	Cerelac (-40% açúcares adicionados)

Quarta-feira

Reforço da Manhã	Uva com gressinos
Sopa	Sopa de couve-flor
Almoço	Bifanas de peru "ao natural" com esparguete e coração salteado
Sobremesa	Maçã
Lanche	iogurte de aroma/iogurte natural e pão de centeio com fiambre

Quinta-feira

Reforço da Manhã	Manga com pão de centeio simples
Sopa	Sopa de sabóia com feijão
Almoço	Douradinhos no forno com batata a murro e salada de alface
Sobremesa	Banana
Lanche	Leite simples com bolacha de água e sal

Sexta-feira

Reforço da Manhã	Papaia com tosta
Sopa	Sopa juliana
Almoço	Coxa de frango no forno com arroz de legumes
Sobremesa	Melo
Lanche	iogurte líquido e pão de centeio com queijo