

	1 Sellidid	
2º Feira	Almoço	Lanche
Dieta Sopa	creme de espinafres	Berçário e 1 ano
Prato	bife de frango grelhado com esparguete	Papa não láctea s/ açúcar
Diária	esparguete à bolonhesa (vaca+porco)	2 anos
Vegetariano	esparguete com Bolonhesa de soja	iogurte natural com cereais e fruta
Salada Sobremesa	cenoura ralada banana	
3º Feira	Almoço	Lanche
Sono	feijão verde	Berçário e 1 ano
Dieta Prato	solha grelhada com arroz tomate	iogurte c/aveia e fruta
Diária	solha grelhada com arroz branco	2 anos
Vegetariano	rissois de tofú com arroz branco	fruta, pão c/queijo e leite
Salada Sobremesa	alface maçã	
4º Feira	Almoço	Lanche
Sopa Sopa	creme de cenoura	Berçário e 1 ano
Dieta Prato	perna de frango grelhada/cozida com massa espiral	Papa láctea s/ açúcar
Diária	carne de porco assada com massa espiral	2 anos
Vegetariano	massa gratinada com legumes (ervilha/cenoura aos cubos)	pão c/queijo e iogurte natural
Salada	tomate	
Sobremesa	banana	
5° Feira	Almoço	Lanche
Dieta Sopa Prato	creme de ervilhas pescada cozida com batata	Berçário e 1 ano iogurte c/aveia e Fruta
Diária	pescada à Gomes de Sá	2 anos
Vegetariano	salada camponesa (batata/feijão verde/cenoura/milho) e ovo	fruta, pão c/queijo e leite
Salada Sobremesa	mista pêra	
6° feira	Almoço	Lanche
Soco	canja de massinhas	Berçário e 1 ano
Dieta Proto	bife de perú com arroz de cenoura	Papa não láctea s/ açúcar
Diária	bife de perú grelhado com arroz de cenoura	2 anos
Vegetariano	arroz alegre (ervilha/cenoura aos cubos/milho) com ovo	iogurte natural com cereais e fruta
Salada Sobremesa	ervilhas cozidas Iaranja	
	iui di iju	

	2º Semana	
2º Feira	Almoço	Lanche
Dieto Sopo	alho Francês	Berçário e 1 ano
Prato		Papa não láctea s/ açúcar
Diária	bife de frango com esparguete	2 anos
Vegetariano	bolonhesa de soja com esparguete	iogurte natural com cereais e fruta
Salada Sobremesa	alface banana	
3º Feira	Almoço	Lanche
Dieta Sopa	puré de Feijão com agrião	Berçário e 1 ano
Dieta Prato	solha grelhada com arroz branco	iogurte c/aveia e fruta
Diária	arroz de atum	2 anos
Vegetariano	rissóis de espinafre com arroz branco	fruta, pão c/queijo e leite
Salada Sobremesa	mista maçã	
4º Feira	Almoço	Lanche
Dieta Sopa	caldo verde	Berçário e 1 ano
Proto	bife de Frango grelhado com batata cozida	Papa láctea s/ açúcar
Diária	tirinhas de porco com cogumelos e puré de batata	2 anos
Vegetariano	salada de legumes com batata e ovo	pão c/queijo e iogurte natural
Salada	cenoura ralada	
Sobremesa	banana	
5° feira	Almoço	Lanche
Dieta Sopa	grão e cenoura	Berçário e 1 ano
Proto	pescada cozida, com batata e ovo	iogurte c/aveia e fruta
Diária	pescada cozida, com batata e ovo	2 anos
Vegetariano	salada camponesa (batata/ervilha/cenoura/milho) e ovo	fruta, pão c/queijo e leite
Salada Sobremesa	jardineira de legumes pêra	
6° Feira	Almoço	Lanche
Dieta Sopa	creme de legumes	Berçário e 1 ano
Proto	perna de perú estufada com arroz branco	Papa não láctea s/ açúcar
Diária	perna de perú assada com arroz branco	2 anos
Vegetariano	chili de soja com arroz branco	iogurte natural com cereais e fruta
Salada	tomate	
Sobremesa	laranja	

	3° Semunu	
2º Feira	Almoço	Lanche
Dieta Sopa	creme de espinafres	Berçário e 1 ano
Proto	pescada cozida com macedónia	Papa não láctea s/ açúcar
Diária	filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas	2 anos
Vegetariano	arroz alegre (ervilha/cenoura aos cubos/milho) com ovo	iogurte natural com cereais e fruta
Salada	mista	
Sobremesa	banana	
3° Feira	Almoço	Lanche
Dieta Sopa	Frango assado com massa de espiral	Berçário e 1 ano
Proto	Frango cozido com massa espiral	iogurte c/aveia e fruta
Diária		2 anos
Vegetariano	Bolonhesa de soja com massa espiral	fruta, pão c/queijo e leite
Salada	alface	
Sobremesa	maçã	
4º Feira	Almoço	Lanche
Dieta Sopa	creme de legumes	Berçário e 1 ano
Proto	salada camponesa c/ salmão (batata/feijão verde/cenoura)	Papa láctea s/ açúcar
Diária	solha ou salmão grelhada/o com batata	2 anos
Vegetariano	salada camponesa (batata/Feijão verde/cenoura/milho) e ovo	pão c/queijo e iogurte natural
Salada	_	
Sobremesa	laranja	
5° Feira	Almoço	Lanche
Dieta Sopa	nabiças	Berçário e 1 ano
Prato Prato	perna de perú estufada com arroz branco	iogurte c/aveia e fruta
Diária	chili (vaca+porco) com arroz branco	2 anos
Vegetariano		fruta, pão c/queijo e leite
	chili de soja com arroz branco	
Salada	chili de soja com arroz branco cenoura ralada	
	·	
Salada	cenoura ralada	Lanche
Salada Sobremesa 6° Feira Sopa	cenoura ralada pêra Almoço agrião	Berçário e 1 ano
Salada Sobremesa 6° Feira	cenoura ralada pêra Almoço	
Salada Sobremesa 6° Feira Sopa	cenoura ralada pêra Almoço agrião	Berçário e 1 ano
Salada Sobremesa 6º Feira Dieta Sopa Prato	cenoura ralada pêra Almoço agrião abrótea cozida com batata	Berçário e 1 ano Papa não láctea s/ açúcar
Salada Sobremesa 6º Feira Dieta Sopa Prato	cenoura ralada pêra Almoço agrião abrótea cozida com batata bacalhau com natas	Berçário e 1 ano Papa não láctea s/ açúcar 2 anos

	4° Semunu	
2º Feira	Almoço	Lanche
Dieta Sopa	alho Francês	Berçário e 1 ano
Prato	bife de perú grelhado com arroz branco	Papa não láctea s/ açúcar
Diária	bife de perú com ovo mexido, arroz branco	2 anos
Vegetariano	ovo mexido com arroz branco e batata frita	iogurte natural com cereais e fruta
Salada Sobremesa	cenoura ralada banana	
3º Feira	Almoço	Lanche
Soon	agrião	Berçário e 1 ano
Dieta Prato	pescada cozida com macedónia	iogurte c/aveia e fruta
Diária	esparguete de atum	2 anos
Vegetariano	massada de macedónia de legumes	fruta, pão c/queijo e leite
Salada Sobremesa	mist <u>a</u>	
4º Feira	maçã Almoço	Lanche
	canja com massinhas	Berçário e 1 ano
Dieta Sopa Prato	Frango cozido com arroz branco	Papa láctea s/ açucar
Diária	arroz de aves	2 anos
Vegetariano	chili de soja com arroz branco	pão c/queijo e iogurte natural
Salada Sobremesa	alface Iaranja	
5° feira	Almoço	Lanche
Soon	caldo verde	Berçário e 1 ano
Dieta Prato	perca cozida com batata	iogurte c/aveia e fruta
Diária	perca assada com batata	2 anos
Vegetariano	empadão de alho Francês com cenoura ralada	fruta, pão c/queijo e leite
Salada	legumes cozidos	
Sobremesa	pêra	
6º Feira	Almoço	Lanche
Dieta Sopa	puré de Feijão com hortaliça	Berçário e 1 ano
Proto	bife de perú grelhado com massa espiral	Papa não láctea s/ açúcar
Diária	almôndegas (vaca+porco) com massa espiral	2 anos
Vegetariano	massa gratinada com legumes (ervilha/cenoura aos cubos)	iogurte natural com cereais e fruta
Salada	tomate	
Sobremesa	laranja	

5° Semana

	5° Semana	
2º Feiro	Almoço	Lanche
Dieta Sopa	creme de cenoura	Berçário e 1 ano
Prato	The state of the s	Papa não láctea s/ açúcar
Diária	empadão de carne (vaca+porco)	2 anos
Vegetariano	empadão de soja	iogurte natural com cereais e fruta
Salada Sobremesa	mista banana	
3º Feira	Almoço	Lanche
Sopo	feijāo verde	Berçário e 1 ano
Dieta Prato	pescada cozida com batata	iogurte c/aveia e fruta
Diária	douradinhos de pescada no Forno com arroz de tomate	2 anos
Vegetariano	rissois de tofu com arroz de tomate	fruta, pão c/queijo e leite
Salada Sobremesa	alface maçã	
4º Feira	Almoço	Lanche
Dieto Sopo	caldo verde	Berçário e 1 ano
Proto	bife de perú grelhado com esparguete	Papa láctea s/ açucar
Diária	bife de perú com esparguete	2 anos
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	pão c/queijo e iogurte natural
Salada Sobremesa	tomate gelatina (de pêssego)	
5° Feira	Almoço	Lanche
Soon	alface	Berçário e 1 ano
Dieta Prato	abrótea cozida com batata cozida	iogurte c/aveia e fruta
Diária	bacalhou à Brás	2 anos
Vegetariano	salada camponesa (batata/feijāo verde/cenoura/milho) e ovo	fruta, pão c/queijo e leite
Salada	mista	
Sobremesa	pêra	
6° Feira	Almoço	Lanche
Dieta Sopa Proto	legumes carne de vitela estufada com arroz	Berçário e 1 ano Papa não láctea s/ açúcar
Pruco	Cultie de Viceia escurada culti al 102	·
Diária	carne de vitela estufada com arroz	2 anos
Vegetariano	chili de soja com arroz	iogurte natural com cereais e fruta
Salada	cenoura	
Sobremesa	laranja	