

	SEMANA DE 28 DE MARÇO A 03 DE ABRIL DE 2022			
	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
<b>Segunda-feira</b>	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ fiambre	Sopa de legumes Peixe-espada grelhado c/ feijão-frade e salada de alface Dieta: Peixe-espada grelhado c/ arroz branco Fruta: Pera	Leite/Chá/Logurte Pão c/ fiambre	Sopa de legumes Moelas estufadas c/ batata e cenoura cozida Fruta: Puré de frutas
<b>Terça-feira</b>	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ manteiga	Sopa de feijão-verde e coentros Frango estufado c/ macedónia de legumes e esparguete Dieta: Bife de frango grelhado c/ esparguete Fruta: Laranja	Leite/Chá/Logurte Pão c/ queijo	Sopa de feijão-verde e coentros Abrótea grelhada c/ arroz de brócolos Fruta: Maçã cozida
<b>Quarta-feira</b>	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ fiambre	Sopa de alho francês e curgete Filetes de pescada em papelote com espinafres, ervilhas, cenoura e arroz de tomate Dieta: Arroz de pescada Fruta: Banana	Leite/Chá/Logurte Torradas c/ manteiga	Sopa de alho francês e curgete Coxa de peru estufada c/ batata e feijão-verde cozido Fruta: Pera cozida
<b>Quinta-feira</b>	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ manteiga	Sopa Juliana Cozido à Portuguesa Dieta: Carne cozida c/ batata e cenoura Fruta: Kiwi	Leite/Chá/Logurte Pão c/ compota de fruta	Sopa Juliana Peixe-espada grelhado c/ arroz de ervilhas Fruta: Maçã assada
<b>Sexta – feira</b>	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ queijo	Sopa de abóbora e espinafres Perca assada c/ arroz branco e salada mista Dieta: Perca grelhada c/ arroz branco Sobremesa: Gelatina	Leite/Chá/Logurte Pão c/ queijo	Sopa de abóbora e espinafres Jardineira c/ legumes Fruta: Pera assada
<b>Sábado</b>	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ queijo	Creme de legumes e coentros Ensopado de borrego e brócolos cozidos Dieta: Carne cozida c/ batata e couve-flor cozida Fruta: Laranja	Leite/Chá/Logurte Pão c/ fiambre	Creme de legumes e coentros Empadão de arroz c/ peixes e legumes Fruta: Banana
<b>Domingo</b>	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ manteiga	Sopa de grão c/ agrião Carapau assado c/ arroz de cenoura e feijão-verde cozido Dieta: Carapau grelhado c/ arroz de cenoura Fruta: Ananás	Leite/Chá/Logurte Pão c/ marmelada	Sopa de grão c/ agrião Massada de carnes (frango e peru) e couve lombarda Fruta: Maçã cozida

**BS: Esta ementa poderá sofrer alterações.**

A Diretora  
Susana Esteves