

DIA	PRATO	EMENTA 26 fevereiro a 2 março
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Macedónia de legumes
	<i>Prato</i>	Bolonhesa (carne picada mista, massa esparguete)
	<i>Dieta</i>	Salsichas frescas grelhadas com esparguete e couve lombarda
	<i>Vegetariano</i>	Ratatuille de tomatada (tomate, beringela, curgete, pimentos, cebola, cenoura) com arroz
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Gão com cenoura e nabo
	<i>Prato</i>	Carne de porco estufada com ervilhas cenoura, milho e arroz de cenoura
	<i>Dieta</i>	Carne de porco estufada simples com arroz de cenoura
	<i>Vegetariano</i>	Grão estufado em jardineira de legumes (cenoura, ervilha, f. verde)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte / Leite-creme
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Caldo verde
	<i>Prato</i>	Massinha de atum com queijo (cenoura ,ervilhas, milho)
	<i>Dieta</i>	carapau grelhado simples com batata, couve flor e cenoura cozida
	<i>Vegetariano</i>	Salada de legumes (batata, ervilhas, feijão-verde e cenoura)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Couve lombarda
	<i>Prato</i>	Arroz de carnes (frango, salsichas, cogumelos, milho, ervilhas, cenoura)
	<i>Dieta</i>	Peito de frango grelhado com arroz de cenoura
	<i>Vegetariano</i>	Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cenoura
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / Pudim
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Espinafres
	<i>Prato</i>	Bacalhau com natas (migas de paloco)
	<i>Dieta</i>	Bacalhau cozido com todos
	<i>Vegetariano</i>	Feijão branco estugado com legumes (cenoura e feijão-verde)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte