

Dieta Mediterrânea

Segunda-feira		26/03/2018
Sopa:	Saloia	
Prato 1:	Arroz de atum	
Outros:	Alface, beterraba e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Terça-feira		27/03/2018
Sopa:	Creme de legumes	
Prato 1:	Frango estufado com ervilhas e macarronete	
Outros:	Milho, cebola e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Quarta-feira		28/03/2018
Sopa:	Grão com couve lombarda	
Prato 1:	Bacalhau à gomes de sá	
Outros:	Alface, beterraba e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta assada	
Quinta-feira		29/03/2018
Sopa:	Couve branca com cenoura ripada	
Prato 1:	Sem informação disponível	
Prato 2:	Esparguete à Bolonesa	
Outros:	Alface, cebola e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Segunda-feira		02/04/2018
Sopa:	Juliana	
Prato 1:	Massa tricolor de cavala com ervilhas e cenoura	
Outros:	Alface, couve roxa e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Fruta assada	
Terça-feira		03/04/2018
Sopa:	Espinafres	
Prato 1:	Perú assado com arroz e feijão verde	
Outros:	Alface, milho e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Quarta-feira		04/04/2018
Sopa:	Lavrador	
Prato 1:	Peixe estufado com salada camponesa (bat. cenoura, ervilha)	
Outros:	Alface, beterraba e milho	
Sobremesa:	Fruta da época (mín. 3 variedades) / Gelatina	
Quinta-feira		05/04/2018
Sopa:	Creme de ervilhas com couve flor	
Prato 1:	Rancho	
Outros:	Alface, cenoura e couve roxa	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Sexta-feira		06/04/2018
Sopa:	Feijão verde	
Prato 1:	Arroz de bacalhau e coentros	
Outros:	Alface, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	

(Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos)