

## Dieta Mediterrânea

<b>Segunda-feira</b>	<b>05/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Macedônia de legumes
<b>Prato 1:</b>	Empadão de arroz de vitela
<b>Outros:</b>	Alface, couve-roxa e milho
<b>Sobremesa:</b>	Arroz doce, laranja e maçã
<b>Terça-feira</b>	<b>06/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Abobora com massinhas
<b>Prato 1:</b>	Peixe estufado com batata cozida
<b>Outros:</b>	Pepino, tomate e couve juliana
<b>Sobremesa:</b>	Abacaxi, bananas e peras
<b>Quarta-feira</b>	<b>07/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Couve lombarda
<b>Prato 1:</b>	Perna de peru assada e arroz de legumes(milho e bróculos)
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura e milho
<b>Sobremesa:</b>	Laranja, abacaxi e maçã
<b>Quinta-feira</b>	<b>08/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Grão c/cenoura e nabo
<b>Prato 1:</b>	Pescada no forno com salada russa
<b>Outros:</b>	Alface, couve-roxa e tomate
<b>Sobremesa:</b>	Gelatina, maçãs e peras
<b>Sexta-feira</b>	<b>09/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Alho francês
<b>Prato 1:</b>	Carne á lavrador feijão catarino,lombarda,cenoura e macarronete
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura e milho
<b>Sobremesa:</b>	Laranjas, maçãs e peras

## Dieta Vegetariana

<b>Segunda-feira</b>	<b>05/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Macedônia de legumes
<b>Prato 1:</b>	Mistura de vegetais estufados(cen,ervilha,feij.verde,couv.flor, aipo,massa fusilli
<b>Outros:</b>	Alface, couve-roxa e milho
<b>Sobremesa:</b>	Arroz doce, laranja e maçã
<b>Terça-feira</b>	<b>06/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Abobora com massinhas
<b>Prato 1:</b>	Favas estufadas c/batata cozida
<b>Outros:</b>	Pepino, tomate e couve juliana
<b>Sobremesa:</b>	Abacaxi, bananas e peras
<b>Quarta-feira</b>	<b>07/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Couve lombarda
<b>Prato 1:</b>	Estufado de cogumelos massa espiral e jardineira de legumes
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura e milho
<b>Sobremesa:</b>	Laranja, abacaxi e maçã
<b>Quinta-feira</b>	<b>08/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Grão c/cenoura e nabo
<b>Prato 1:</b>	Lentilhas estufadas cenoura,feijão verde e alho francês
<b>Outros:</b>	Alface, couve-roxa e tomate
<b>Sobremesa:</b>	Gelatina, maçãs e peras
<b>Sexta-feira</b>	<b>09/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Alho francês
<b>Prato 1:</b>	Arroz de feijão frade, bróculos e alho francês
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura e milho
<b>Sobremesa:</b>	Laranjas, maçãs e peras

(Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos)

## Dieta Mediterrânea

<b>Segunda-feira</b>	<b>12/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Couve lombarda
<b>Prato 1:</b>	Massa de atum c/legumes(cenoura curgete e ervilhas)
<b>Outros:</b>	Alface, milho e cebola
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta assada
<b>Terça-feira</b>	<b>13/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Creme de legumes
<b>Prato 1:</b>	Frango assado com arroz de cenoura
<b>Outros:</b>	Alface,beterraba e cenoura
<b>Sobremesa:</b>	Ancoras, bananas e maçãs
<b>Quarta-feira</b>	<b>14/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Feijão branco c/espinafre
<b>Prato 1:</b>	Palmeta c/sumo de limão ervas aromáticas
<b>Outros:</b>	Pepino, tomate e couve juliana
<b>Sobremesa:</b>	Clementinas, maçã e bananas
<b>Quinta-feira</b>	<b>15/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Primavera
<b>Prato 1:</b>	Febras de porco grelhadas c/estufado de ervilhas e massa fusilli
<b>Outros:</b>	Beterraba, cenoura e tomate
<b>Sobremesa:</b>	Abacaxi, bananas e kiwi
<b>Sexta-feira</b>	<b>16/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Caldo verde
<b>Prato 1:</b>	Meia desfeita de bacalhau
<b>Outros:</b>	Milho, cebola e tomate
<b>Sobremesa:</b>	Peras, kiwis e laranjas

## Dieta Vegetariana

<b>Segunda-feira</b>	<b>12/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Couve lombarda
<b>Prato 1:</b>	Massa de favas c/legumes(cenoura,couve e ervilhas)
<b>Outros:</b>	Alface, milho e cebola
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta assada
<b>Terça-feira</b>	<b>13/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Creme de legumes
<b>Prato 1:</b>	Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura
<b>Outros:</b>	Alface,beterraba e cenoura
<b>Sobremesa:</b>	Ancoras, bananas e maçãs
<b>Quarta-feira</b>	<b>14/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Feijão branco c/espinafre
<b>Prato 1:</b>	Couve estufada c/lentilhas e batata cozida
<b>Outros:</b>	Pepino, tomate e couve juliana
<b>Sobremesa:</b>	Clementinas, maçã e bananas
<b>Quinta-feira</b>	<b>15/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Primavera
<b>Prato 1:</b>	Grão de bico estufado c/caril e massa fusilli
<b>Outros:</b>	Beterraba, cenoura e tomate
<b>Sobremesa:</b>	Abacaxi, bananas e kiwi
<b>Sexta-feira</b>	<b>16/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Caldo verde
<b>Prato 1:</b>	Feijoada vegetariana/de soja
<b>Outros:</b>	Milho, cebola e tomate
<b>Sobremesa:</b>	Peras, kiwis e laranjas

(Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos)

## Dieta Mediterrânea

<b>Segunda-feira</b>	<b>19/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Alho francês c/curgete
<b>Prato 1:</b>	Hamburger aves com arroz de cenoura e ervilhas
<b>Outros:</b>	Couve-roxa, pepino e tomate
<b>Sobremesa:</b>	Peras, kiwis e laranjas
<b>Terça-feira</b>	<b>20/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Portuguesa
<b>Prato 1:</b>	Peixe gratinado, batata, cenoura e feijão verde
<b>Outros:</b>	Alface, beterraba e milho
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta cozida
<b>Quarta-feira</b>	<b>21/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Juliana
<b>Prato 1:</b>	Strogonoff misto (porco e vaca)com arroz
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura e cebola
<b>Sobremesa:</b>	Ancores, bananas e maçãs
<b>Quinta-feira</b>	<b>22/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Sopa da horta
<b>Prato 1:</b>	Massinha de peixe com coentros
<b>Outros:</b>	Cenoura,couve roxa e tomate
<b>Sobremesa:</b>	Gelados, laranjas e maçã
<b>Sexta-feira</b>	<b>23/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Creme feijão verde
<b>Prato 1:</b>	Feijoada transmontana
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura e tomate
<b>Sobremesa:</b>	Abacaxi, bananas e kiwi

## Dieta Vegetariana

<b>Segunda-feira</b>	<b>19/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Alho francês c/curgete
<b>Prato 1:</b>	Cogumelos estufados arroz de cenoura e ervilhas
<b>Outros:</b>	Couve-roxa, pepino e tomate
<b>Sobremesa:</b>	Peras, kiwis e laranjas
<b>Terça-feira</b>	<b>20/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Portuguesa
<b>Prato 1:</b>	Salada de verão(feij.frade,bat.coz.macedónia de legumes e salsa
<b>Outros:</b>	Alface, beterraba e milho
<b>Sobremesa:</b>	Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta cozida
<b>Quarta-feira</b>	<b>21/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Juliana
<b>Prato 1:</b>	Rancho vegetariano
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura e cebola
<b>Sobremesa:</b>	Ancores, bananas e maçãs
<b>Quinta-feira</b>	<b>22/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Sopa da horta
<b>Prato 1:</b>	Arroz de cogumelos c/ervilhas e cenoura
<b>Outros:</b>	Cenoura,couve roxa e tomate
<b>Sobremesa:</b>	Gelados, laranjas e maçã
<b>Sexta-feira</b>	<b>23/03/2018</b>
<b>Sopa:</b>	Creme feijão verde
<b>Prato 1:</b>	Massa de vegetais(cenoura,ervilha,feij.verde,couve-flor e aipo)
<b>Outros:</b>	Alface, cenoura e tomate
<b>Sobremesa:</b>	Abacaxi, bananas e kiwi

(Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos)