



Dieta Mediterrânea

Segunda-feira	30/04/2018
Sopa:	Creme de cenoura c/massinha
Prato 1:	Atum c/feijão frade(atum,bat.ovo,e cenoura)
Outros:	Beterraba, cenoura e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (minimo 3 variedades)
Quarta-feira	02/05/2018
Sopa:	Minestrone
Prato 1:	Arroz de aves (peru e frango)
Outros:	Alface, couve-roxa e milho
Sobremesa:	Fruta da época (minimo 3 variedades)
Quinta-feira	03/05/2018
Sopa:	Feijão vermelho c/couve lombarda
Prato 1:	Pescada gratinada ervas aromáticas batata e feijão ver cozidos
Outros:	Alface, milho e tomate
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta assada
Sexta-feira	04/05/2018
Sopa:	Macedónia de legumes
Prato 1:	Perna de porco no forno c/esparguete
Outros:	Alface,beterraba e cenoura
Sobremesa:	Fruta da época (minimo 3 variedades)
Segunda-feira	07/05/2018
Sopa:	Alho francês c/curgete
Prato 1:	Febras porco grelhadas/estufadas c/arroz de milho e cenoura
Outros:	Alface, beterraba e pepino
Sobremesa:	Fruta da época (minimo 3 variedades)
Terça-feira	08/05/2018
Sopa:	Creme de ervilhas e cenoura
Prato 1:	Bacalhau espiritual (com batata)
Outros:	Cenoura, milho e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (min.3 variedades)/arroz doce
Quarta-feira	09/05/2018
Sopa:	Couve branca
Prato 1:	Frango assado c/esparguete e orégãos
Outros:	Alface, cenoura e curgete
Sobremesa:	Fruta da época (minimo 3 variedades)
Quinta-feira	10/05/2018
Sopa:	Espinafres com cenoura
Prato 1:	Palmeta no forno molho de limão ervas aromáticas e salada russa
Outros:	Alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta cozida
Sexta-feira	11/05/2018
Sopa:	Agrião
Prato 1:	Chili com arroz branco
Outros:	Tomate, alface e beterraba
Sobremesa:	Fruta da época (minimo 3 variedades)

Segunda-feira		14/05/2018
Sopa:	Alho francês	
Prato 1:	Almondégas estufadas esparguete e ervilhas	
Outros:	Alface, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Terça-feira		15/05/2018
Sopa:	Legumes com ervilhas	
Prato 1:	Solha no forno c/limão puré de batata e cenoura	
Outros:	Couve-roxa, cebola e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)/gelado	
Quarta-feira		16/05/2018
Sopa:	Creme abóbora com feijão verde	
Prato 1:	Arroz de peru no forno com chouriço	
Outros:	Alface, beterraba e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Quinta-feira		17/05/2018
Sopa:	Camponesa	
Prato 1:	Filetes de pescada gratinados c/batata cozida/assada	
Outros:	Milho, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (mín.3 variedades) / Fruta cozida	
Sexta-feira		18/05/2018
Sopa:	Caldo verde	
Prato 1:	Bifinhos de porco cebolada e arroz de cenoura	
Outros:	Alface, couve-roxa e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Segunda-feira		21/05/2018
Sopa:	Juliana	
Prato 1:	Salada pescada batata, cenouras, ervilhas, milho e ovo cozido	
Outros:	Alface, tomate e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Terça-feira		22/05/2018
Sopa:	Feijão verde	
Prato 1:	Carne vaca assada fatiada com esparguete	
Outros:	Cenoura, couve roxa e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Quarta-feira		23/05/2018
Sopa:	Lavrador	
Prato 1:	Abrotea gratinada macedónia de legumes e batata cozida	
Outros:	Alface, cenoura e milho	
Sobremesa:	Fruta da época (mín.3 variedades) / Fruta assada	
Quinta-feira		24/05/2018
Sopa:	Alho francês	
Prato 1:	Perna de frango assada com arroz	
Outros:	Alface, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Sexta-feira		25/05/2018
Sopa:	Nabiça com feijão frade	
Prato 1:	Massada de bacalhau com tomate e pimentos	
Outros:	Alface, beterraba e milho	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)/pudim	

Segunda-feira		28/05/2018
Sopa:	Macedónia de legumes	
Prato 1:	Empadão de arroz de vitela	
Outros:	Alface, couve-roxa e milho	
Sobremesa:	Fruta da época (min.3 variedades)/arroz doce	
Terça-feira		29/05/2018
Sopa:	Abobora com massinhas	
Prato 1:	Peixe estufado com batata cozida	
Outros:	Pepino, tomate e couve juliana	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades) / Gelatina	
Quarta-feira		30/05/2018
Sopa:	Couve lombarda	
Prato 1:	Perna de peru assada e arroz de legumes(milho e bróculos)	
Outros:	Alface, cenoura e milho	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Sexta-feira		01/06/2018
Sopa:	Grão c/cenoura e nabo	
Prato 1:	Pescada no forno com salada russa	
Outros:	Alface, couve-roxa e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta cozida	



Dieta Vegetariana

Segunda-feira		30/04/2018
Sopa:	Creme de cenoura c/massinha	
Prato 1:	Salada grão bico, batata, cenoura, ervilha	
Outros:	Beterraba, cenoura e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Quarta-feira		02/05/2018
Sopa:	Minestrone	
Prato 1:	Salada de arroz (feijão frade macedónia e legumes)	
Outros:	Alface, couve-roxa e milho	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Quinta-feira		03/05/2018
Sopa:	Feijão vermelho c/couve lombarda	
Prato 1:	Lentilhas estufadas com ratatouille	
Outros:	Alface, milho e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta assada	
Sexta-feira		04/05/2018
Sopa:	Macedónia de legumes	
Prato 1:	Esparguete estufado c/cenoura, cogumelos e ervilhas	
Outros:	Alface, beterraba e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	

Segunda-feira	07/05/2018
Sopa:	Alho francês c/curgete
Prato 1:	Estufado de cogumelos com tomate e arroz de milho
Outros:	Alface, beterraba e pepino
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)
Terça-feira	08/05/2018
Sopa:	Creme de ervilhas e cenoura
Prato 1:	Empadão legumes (feijão verde e legumes) c/grão de bico
Outros:	Cenoura, milho e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)
Quarta-feira	09/05/2018
Sopa:	Couve branca
Prato 1:	Favas guisadas c/cenoura, curgete e couve lombarda
Outros:	Alface, cenoura e curgete
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)
Quinta-feira	10/05/2018
Sopa:	Espinafres com cenoura
Prato 1:	Esparguete c/mistura de legumes chineses
Outros:	Alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa:	Fruta da época (mín.3 variedades) / Fruta cozida
Sexta-feira	11/05/2018
Sopa:	Agrião
Prato 1:	Estufado grão de bico c/legumes(couve branca e cenoura)
Outros:	Tomate, alface e beterraba
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)
Segunda-feira	14/05/2018
Sopa:	Alho francês
Prato 1:	Estufado de cogumelos c/tomate e arroz branco
Outros:	Alface, cenoura e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)
Terça-feira	15/05/2018
Sopa:	Legumes com ervilhas
Prato 1:	Empadão de legumes
Outros:	Couve-roxa, cebola e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)
Quarta-feira	16/05/2018
Sopa:	Creme abóbora com feijão verde
Prato 1:	Arroz de açafraão c/ervilhas e milho
Outros:	Alface, beterraba e cenoura
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)
Quinta-feira	17/05/2018
Sopa:	Camponesa
Prato 1:	Massa macarronete c/estufado legumes chineses
Outros:	Milho, pepino e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (mín.3 variedades) / Fruta cozida
Sexta-feira	18/05/2018
Sopa:	Caldo verde
Prato 1:	Legumes salteados c/broa e batata gratinada salsa e coentros
Outros:	Alface, couve-roxa e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)

Segunda-feira		21/05/2018
Sopa:	Juliana	
Prato 1:	Salada de feijão frade(feij.frade,bat.cenoura e rebentos soja)	
Outros:	Alface,tomate e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época (minimo 3 variedades)	
Terça-feira		22/05/2018
Sopa:	Feijão verde	
Prato 1:	Massa espiral c/legumes salteados	
Outros:	Cenoura,couve roxa e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (minimo 3 variedades)	
Quarta-feira		23/05/2018
Sopa:	Lavrador	
Prato 1:	Feijoada de cogumelos c/arroz branco	
Outros:	Alface, cenoura e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta assada	
Quinta-feira		24/05/2018
Sopa:	Alho francês	
Prato 1:	Esparguete vegetariano à bolonhesa	
Outros:	Alface, pepino e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (minimo 3 variedades)	
Sexta-feira		25/05/2018
Sopa:	Nabiça com feijão frade	
Prato 1:	Arroz de lentilhas e cenoura	
Outros:	Alface, beterraba e milho	
Sobremesa:	Fruta da época (minimo 3 variedades)	
Segunda-feira		28/05/2018
Sopa:	Macedónia de legumes	
Prato 1:	Mistura de vegetais estufados(cen,ervilha,feij.verde,couv.flor, aipo,masa fusilli	
Outros:	Alface, couve-roxa e milho	
Sobremesa:	Fruta da época (minimo 3 variedades)	
Terça-feira		29/05/2018
Sopa:	Abobora com massinhas	
Prato 1:	Favas estufadas c/batata cozida	
Outros:	Pepino, tomate e couve juliana	
Sobremesa:	Fruta da época (minimo 3 variedades)	
Quarta-feira		30/05/2018
Sopa:	Couve lombarda	
Prato 1:	Estufado de cogumelos massa espiral e jardineira de legumes	
Outros:	Alface, cenoura e milho	
Sobremesa:	Fruta da época (minimo 3 variedades)	
Sexta-feira		01/06/2018
Sopa:	Grão c/cenoura e nabo	
Prato 1:	Lentilhas estufadas cenoura,feijão verde e alho francês	
Outros:	Alface, couve-roxa e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta cozida	