



Dieta Mediterrânea

Segunda-feira	25/06/2018
Sopa:	Couve branca com cenoura ripada
Prato 1:	Esparguete à Bolonhesa
Outros:	Alface, cebola e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)
Terça-feira	26/06/2018
Sopa:	Feijão vermelho com hortaliça
Prato 1:	Peixe no forno c/batata e brócolos cozidos
Outros:	Alface, milho e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)/pudim
Quarta-feira	27/06/2018
Sopa:	Creme de abóbora com espinafres
Prato 1:	Perna frango assado com espirais e cenoura
Outros:	Alface, pepino e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)
Quinta-feira	28/06/2018
Sopa:	Caldo verde
Prato 1:	Arroz de frutos do mar (pescada, camarão e berbigão)
Outros:	Alface, beterraba e milho
Sobremesa:	Fruta da época (mín.3 variedades) / Fruta cozida
Sexta-feira	29/06/2018
Sopa:	Sopa da horta
Prato 1:	Vitela estufada c/ervilhas, cenoura e batata
Outros:	Cenoura, couve roxa e pepino
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)
Segunda-feira	02/07/2018
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	03/07/2018
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	04/07/2018
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	05/07/2018
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	06/07/2018
Sopa:	Feijão verde
Prato 1:	Arroz de bacalhau e coentros
Outros:	Alface, pepino e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)

Segunda-feira		09/07/2018
Sopa:	Abobora com massinhas	
Prato 1:	Hamburguer de vaca estufado c/molho cogumelos e massa espiral	
Outros:	Alface, milho e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Terça-feira		10/07/2018
Sopa:	Grão c/nabiças	
Prato 1:	Filetes paloco gratinados ervas aromáticas, batata, cenoura e feijão verde	
Outros:	Alface, tomate e cebola	
Sobremesa:	Fruta da época (mín.3 variedades) / Fruta cozida	
Quarta-feira		11/07/2018
Sopa:	Creme de cenoura c/couve branca	
Prato 1:	Feijoada à Portuguesa c/arroz	
Outros:	Alface, couve roxa e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Quinta-feira		12/07/2018
Sopa:	Feijão branco c/espinafre	
Prato 1:	Peixe de tomata c/batata e couve-flor cozidos	
Outros:	Alface, beterraba e cenoura	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)/gelado	
Sexta-feira		13/07/2018
Sopa:	Legumes com ervilhas	
Prato 1:	Bifes de frango panados no forno c/arroz de cenoura	
Outros:	Cenoura, couve roxa e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Segunda-feira		16/07/2018
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 (mínimo 3 variedades)	
Terça-feira		17/07/2018
Sopa:	Minestrone	
Prato 1:	Arroz de aves (peru e frango)	
Outros:	Pepino, tomate e couve juliana	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Quarta-feira		18/07/2018
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 (mín.3 variedades) / Fruta assada	
Quinta-feira		19/07/2018
Sopa:	Macedónia de legumes	
Prato 1:	Perna de porco no forno c/esparguete	
Outros:	Alface, beterraba e pepino	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Sexta-feira		20/07/2018
Sopa:	Creme alho francês c/couve- flor	
Prato 1:	Carapau frito c/arroz de feijão	
Outros:	Alface, cebola e tomate	
Sobremesa:	logurte, bananas e maçãs	

Segunda-feira		23/07/2018
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 (mínimo 3 variedades)	
Terça-feira		24/07/2018
Sopa:	Creme de ervilhas e cenoura	
Prato 1:	Bacalhau espiritual (com batata)	
Outros:	Cenoura, milho e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (mín.3 variedades)/arroz doce	
Quarta-feira		25/07/2018
Sopa:	Couve branca	
Prato 1:	Frango assado c/esparguete e orégãos	
Outros:	Alface, cenoura e curgete	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Quinta-feira		26/07/2018
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(mín.3 variedades) / Fruta cozida	
Sexta-feira		27/07/2018
Sopa:	Agrião	
Prato 1:	Chili com arroz branco	
Outros:	Tomate, alface e beterraba	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Segunda-feira		30/07/2018
Sopa:	Feijão verde	
Prato 1:	Rolo de carne c/molho de cogumelos e massa espiral	
Outros:	Cenoura,couve roxa e tomate	
Sobremesa:	Fruta da época (mínimo 3 variedades)	
Terça-feira		31/07/2018
Sopa:	Grão com couve lombarda	
Prato 1:	Peixe gratinado batata assada/cozida e bróculos	
Outros:	Alface, beterraba e milho	
Sobremesa:	Fruta da época(mín.3 variedades) / Gelatina	