



Dieta Mediterrânea

Segunda-feira		03/12/2018
Sopa:	Caldo verde	
Prato 1:	Empadão de atum e salada	
Sobremesa:	Laranjas, maçãs e peras	
Terça-feira		04/12/2018
Sopa:	Alho francês	
Prato 1:	Bife de peru c/ cogumelos c/ esparguete e salada	
Sobremesa:	Abacaxi, maçãs e peras	
Quarta-feira		05/12/2018
Sopa:	Juliana	
Prato 1:	Peixe grelhado batatas e salada	
Sobremesa:	Banana, laranja e maçã	
Quinta-feira		06/12/2018
Sopa:	Creme de legumes	
Prato 1:	Bife vaca batata frita e salada	
Sobremesa:	Gelatina, bananas e pera	
Sexta-feira		07/12/2018
Sopa:	Canja	
Prato 1:	Filetes pescada arroz tomate e salada	
Sobremesa:	Kiwis, laranjas e maçãs	
—		
Segunda-feira		10/12/2018
Sopa:	Nabiça	
Prato 1:	Hamburguer esparguete e salada	
Sobremesa:	Abacaxi, Kiwis e maçãs	
Quarta-feira		12/12/2018
Sopa:	Espinafres	
Prato 1:	Peixe grelhado batatas e legumes	
Sobremesa:	Banana, melão e pera	
Quinta-feira		13/12/2018
Sopa:	Grão c/abóbora	
Prato 1:	Perninhas de frango c/batata frita e salada	
Sobremesa:	Peras, melão e maçã	
Sexta-feira		14/12/2018
Sopa:	Caldo verde	
Prato 1:	Pizza e salada	
Sobremesa:	Mousse de chocolate, maçã e bananas	