



Dieta Mediterrânea

Segunda-feira	14/01/2019
Sopa:	Juliana
Prato 1:	Massa tricolor de cavala com ervilhas e cenoura
Outros:	Alface, couve roxa e pepino
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades) / Fruta assada
Terça-feira	15/01/2019
Sopa:	Espinafres
Prato 1:	Perú assado com arroz e feijão verde
Outros:	Alface, milho e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (minimo 3 variedades)
Quarta-feira	16/01/2019
Sopa:	Lavrador
Prato 1:	Peixe estufado com salada camponesa(bat.cenoura,ervilha)
Outros:	Alface, beterraba e milho
Sobremesa:	Fruta da época(min.3 variedades) / Gelatina
Quinta-feira	17/01/2019
Sopa:	Creme de ervilhas com couve flor
Prato 1:	Rancho
Outros:	Alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa:	Fruta da época (minimo 3 variedades)
Sexta-feira	18/01/2019
Sopa:	Feijão verde
Prato 1:	Arroz de bacalhau e coentros
Outros:	Alface, pepino e tomate
Sobremesa:	Fruta da época (minimo 3 variedades)



Dieta Vegetariana