

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
		29-04-2024	30-04-2024	01-05-2024	02-05-2024	03-05-2024
Semana 1	Sopa	Creme de legumes	Juliana	Feriado	Alho-francês	Ervilhas
	Prato	Massa de salmão com alho francês, cenoura e milho	Chili com carne e arroz		Frango guisado com cenoura e massa	Filete de pescada no forno com arroz primavera
	Vegetariano	Massa com legumes salteados	Chilli vegetariano		Courgette no forno recheada com massa	Seitan de cebolada com arroz primavera
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e pepino		Alface, tomate e milho	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
		06-05-2024	07-05-2024	08-05-2024	09-05-2024	10-05-2024
Semana 2	Sopa	Macedónia	Feijão-verde e cenoura	Alface	Espinafres	Lombardo
	Prato	Almondegas com massa esparguete	Bacalhau à Gomes de Sá	Bifes de frango com massa	Perca no forno com batatinhas assadas	Pá de porco estufada com arroz primavera
	Vegetariano	Almondegas vegetarianas com massa	Tofu à Gomes de Sá	Massa Siciliana	Ratattouille com batatinhas	Soja estufada com ervilhas e cenoura e arroz primavera
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
		13-05-2024	14-05-2024	15-05-2024	16-05-2024	17-05-2024
Semana 3	Sopa	Feijão-verde	Creme de couve-flor	Brócolos	Agrião	Grão e cenoura
	Prato	Empadão de atum (arroz)	Strogonoff com cogumelos e milho e massa esparguete	Caldeirada de peixes	Feijoada (carne de porco, chouriça, feijão, couve e cenoura)	Alho francês à Brás
	Vegetariano	Empadão vegetariano	Strogonoff vegetariano	Caldeirada vegetariana	Feijoada de cogumelos	
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho	Tomate, cenoura e alface
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época
		20-05-2024	21-05-2024	22-05-2024	23-05-2024	24-05-2024
Semana 4	Sopa	Cenoura	Creme de ervilhas	Cenoura e feijão-verde	Coração e feijão-encarnado	Courgette
	Prato	Hamburger de aves com arroz de legumes	Salada russa de abrótea	Febras de cebolada com massa espiral	Lombinhos de pescada no forno com arroz e legumes	Esparguete à bolonhesa
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de legumes	Salada russa vegetariana	Seitan de cebolada com massa espiral	Beringela recheada com arroz de legumes	Bolonhesa vegetariana
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época