

SEMANA I

De 27 de Setembro a 01 de Outubro de 2010

Catering

2ª Feira

SOPA	Alho francês
PRATO	Frango assado, massa espiral e cenoura cozida
SOBREMESA	Fruta
PÃO	Mistura

3ª Feira

SOPA	Puré de cenoura com massinhas
PRATO	Empadão de atum e salada de Alface
SOBREMESA	Iogurte de Aromas
PÃO	Mistura

4ª Feira

SOPA	Caldo verde (E)
PRATO	Ervilhas Guisadas com Carne de Porco aos cubos, Arroz Branco e Cenoura cozida
SOBREMESA	Fruta
PÃO	Mistura

5ª Feira

SOPA	Feijão branco com nabiça
PRATO	Cação com molho de delicias ,Batata assada e feijão verde cozido
SOBREMESA	Gelatina
PÃO	Mistura

6ª Feira

SOPA	Primavera
PRATO	Almôndegas estufadas, Esparguete e Salada de alface
SOBREMESA	Fruta
PÃO	Mistura

SEMANA II

De 04 a 08 de Outubro de 2010

Catering

2ª Feira

SOPA	Puré de abóbora com alho francês
PRATO	Pescada frita, arroz de cenoura e feijão verde cozido
SOBREMESA	Iogurte de Aromas
PÃO	Mistura

3ª Feira

SOPA	
PRATO	Feriado
SOBREMESA	
PÃO	

4ª Feira

SOPA	Puré de grão com espinafres
PRATO	Bacalhau espiritual (puré de batata, cenoura ralada e cebolada de bacalhau) e salada de alface
SOBREMESA	Pudim
PÃO	Mistura

5ª Feira

SOPA	Macedónia
PRATO	Carne de porco estufada aos cubos com feijão, lombardo, cenoura e esparguete
SOBREMESA	Fruta
PÃO	Mistura

6ª Feira

SOPA	Feijão verde
PRATO	Lombos de perca assados com tomate, arroz branco e legumes cozidos
SOBREMESA	Fruta
PÃO	Mistura

SEMANA III

De 01 a 03 de Setembro de 2010

Catering

2ª Feira

<i>SOPA</i>	
<i>PRATO</i>	
<i>SOBREMESA</i>	
<i>PÃO</i>	

3ª Feira

<i>SOPA</i>	
<i>PRATO</i>	
<i>SOBREMESA</i>	
<i>PÃO</i>	

4ª Feira

<i>SOPA</i>	Feijão com hortaliça
<i>PRATO</i>	Supremos de frango estufados com legumes (cenoura, ervilha) e esparguete
<i>SOBREMESA</i>	Fruta
<i>PÃO</i>	Mistura

5ª Feira

<i>SOPA</i>	Puré de abóbora com feijão verde
<i>PRATO</i>	Abrótea no forno com batata assada e brócolos
<i>SOBREMESA</i>	Gelatina
<i>PÃO</i>	Mistura

6ª Feira

<i>SOPA</i>	Creme de alho francês
<i>PRATO</i>	Carne de Porco assada com arroz de cenoura e salada de alface
<i>SOBREMESA</i>	Fruta
<i>PÃO</i>	Mistura

SEMANA IV

De 06 a 10 de Setembro de 2010

Catering

2ª Feira

SOPA	Creme de espinafres
PRATO	Douradinhos com arroz de Tomate e Salada de alface
SOBREMESA	Iogurte de Aromas
PÃO	Mistura

3ª Feira

SOPA	Primavera
PRATO	Bife de Peru grelhado e massa primavera
SOBREMESA	Fruta
PÃO	Mistura

4ª Feira

SOPA	Creme de Cenoura
PRATO	Salada de grão de bico com bacalhau, ovo e cenoura cozida
SOBREMESA	Doce
PÃO	Mistura

5ª Feira

SOPA	Horta
PRATO	Carne à Bolonhesa (carne vaca picada estudada com tomate), esparguete e cenoura cozida aos cubos
SOBREMESA	Fruta
PÃO	Mistura

6ª Feira

SOPA	Caldo verde
PRATO	Pescada de cebolada, batata assada, feijão verde e milho
SOBREMESA	Fruta
PÃO	Mistura

SEMANA V

De 13 a 17 de Setembro de 2010

Catering

2ª Feira

Regresso às aulas

SOPA	Couve branca com cenoura
PRATO	Hambúrguer de carne grelhado, molho tomate e cogumelos, esparguete e salada de alface
SOBREMESA	Fruta
PÃO	Mistura

3ª Feira

SOPA	Feijão com hortaliça
PRATO	Filetes de Pescada no forno, arroz de cenoura, ervilhas e milho cozidos
SOBREMESA	Iogurte de Aromas
PÃO	Mistura

4ª Feira

SOPA	Macedónia
PRATO	Frango corado, massa espiral e salada de alface
SOBREMESA	Fruta
PÃO	Mistura

5ª Feira

SOPA	Alho francês
PRATO	Arroz de atum e feijão verde cozido
SOBREMESA	Gelatina
PÃO	Mistura

6ª Feira

SOPA	Puré de abóbora com massinhas
PRATO	Carne de porco, frango, chouriço, couve lombardo, macarrão, grão e cenoura
SOBREMESA	Fruta
PÃO	Mistura

SEMANA VI

De 20 a 24 de Setembro de 2010

Catering

2ª Feira

SOPA	Puré de Legumes
PRATO	Salada de salmão com massa primavera
SOBREMESA	Fruta
PÃO	Mistura

3ª Feira

SOPA	Nabiças
PRATO	Arroz de Aves (Frango) e salada
SOBREMESA	Fruta
PÃO	Mistura

4ª Feira

SOPA	Puré de abóbora com feijão verde
PRATO	Feijoada de chocos, arroz branco e salada de tomate
SOBREMESA	Iogurte de aromas
PÃO	Mistura

5ª Feira

SOPA	Hortaliga
PRATO	Tirinhas de porco estufadas com tomate e cogumelos, esparguete e brócolos cozidos
SOBREMESA	Fruta
PÃO	Mistura

6ª Feira

SOPA	Puré de grão com cenoura aos cubinhos
PRATO	Empadão de bacalhau (puré de batata, bacalhau e cebolada) e salada de alface
SOBREMESA	Pudim
PÃO	Mistura