



SEGUNDA - FEIRA: 19 de setembro

| | | |
|---------------------|-----------|------------------------------------|
| Lanche manhã | | Pão com fiambre |
| Almoço | Sopa | Feijão Verde |
| | Prato | Bacalhau à brás com salada |
| | Sobremesa | Maçã |
| Lanche tarde | | Pão com chouriço e iogurte líquido |

TERÇA - FEIRA: 20 de setembro

| | | |
|---------------------|-----------|--|
| Lanche manhã | | Pão com manteiga |
| Almoço | Sopa | Canja |
| | Prato | Lombo no forno com massa e salada |
| | Sobremesa | Pêssego |
| Lanche tarde | | Pão com fiambre e queijo e iogurte líquido |

QUARTA - FEIRA: 21 de setembro

| | | |
|---------------------|-----------|----------------------------------|
| Lanche manhã | | Pão com queijo |
| Almoço | Sopa | Nabiça |
| | Prato | Douradinhos com arroz de cenoura |
| | Sobremesa | Melão |
| Lanche tarde | | Pão com doce ou marmelada |

QUINTA - FEIRA: 22 de setembro

| | | |
|---------------------|-----------|---|
| Lanche manhã | | Pão com chouriço |
| Almoço | Sopa | Agrião |
| | Prato | Lombo de pescada estufado com puré e brócolos |
| | Sobremesa | Pêra |
| Lanche tarde | | Pão com fiambre e iogurte líquido |

SEXTA - FEIRA: 23 de setembro

| | | |
|---------------------|-----------|---|
| Lanche manhã | | Pão com fiambre e queijo |
| Almoço | Sopa | Espinafres |
| | Prato | Perna de frango no forno com massa e salada |
| | Sobremesa | Gelatina Morango |
| Lanche tarde | | Pão com manteiga e iogurte líquido |



SEGUNDA - FEIRA: 26 de setembro

| | | |
|---------------------|-----------|------------------------------------|
| Lanche manhã | | Pão com fiambre |
| Almoço | Sopa | Caldo verde |
| | Prato | Carne de porco à alentejana |
| | Sobremesa | Pêssego |
| Lanche tarde | | Pão com chouriço e iogurte líquido |

TERÇA - FEIRA: 27 de setembro

| | | |
|---------------------|-----------|--|
| Lanche manhã | | Pão com manteiga |
| Almoço | Sopa | Nabiça |
| | Prato | Solha no forno c/ arroz de cenoura |
| | Sobremesa | Kiwi |
| Lanche tarde | | Pão com fiambre e queijo e iogurte líquido |

QUARTA - FEIRA: 28 de setembro

| | | |
|---------------------|-----------|-----------------------------------|
| Lanche manhã | | Pão com queijo |
| Almoço | Sopa | Feijão |
| | Prato | Frango grelhado c/ massa e salada |
| | Sobremesa | Maçã |
| Lanche tarde | | Pão com doce ou marmelada |

QUINTA - FEIRA: 29 de setembro

| | | |
|---------------------|-----------|-------------------------------------|
| Lanche manhã | | Pão com chouriço |
| Almoço | Sopa | Feijão verde |
| | Prato | Pescada cozida c/ batata e brócolos |
| | Sobremesa | Melão |
| Lanche tarde | | Pão com fiambre e iogurte líquido |

SEXTA - FEIRA: 30 de setembro

| | | |
|---------------------|-----------|------------------------------------|
| Lanche manhã | | Pão com fiambre e queijo |
| Almoço | Sopa | Espinafres |
| | Prato | Lasanha c/ salada |
| | Sobremesa | Gelatina de Ananás |
| Lanche tarde | | Pão com manteiga e iogurte líquido |

