

Segunda - feira: 05 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|-----------------------------------|
| Lanche da manhã | | Pão com manteiga |
| Almoço | Sopa | Nabiça |
| | Prato | Perna de peru c/ massa e salada |
| | Sobremesa | Fruta |
| Lanche da tarde | | Pão com fiambre + iogurte liquido |

Terça - feira: 06 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|--|
| Lanche da manhã | | Pão com queijo |
| Almoço | Sopa | Agrião |
| | Prato | Filete de pescada no forno c/ arroz de legumes |
| | Sobremesa | Fruta |
| Lanche da tarde | | Pão com manteiga + iogurte liquido |

Quarta - feira: 07 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|---------------------------------------|
| Lanche da manhã | | Pão com fiambre |
| Almoço | Sopa | Grão |
| | Prato | Carne de porco à alentejana c/ salada |
| | Sobremesa | Fruta |
| Lanche da tarde | | Pão com queijo + iogurte liquido |

Quinta - feira: 08 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|--------------------------------------|
| Lanche da manhã | | Pão com manteiga |
| Almoço | Sopa | Caldo verde |
| | Prato | Bacalhau cozido c/ grão, ovo e couve |
| | Sobremesa | Fruta |
| Lanche da tarde | | Pão com fiambre + iogurte liquido |

Sexta - feira: 09 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|------------------------------------|
| Lanche da manhã | | Pão com queijo |
| Almoço | Sopa | Creme de legumes |
| | Prato | Frango grelhado c/ massa e salada |
| | Sobremesa | Gelatina de pêsego |
| Lanche da tarde | | Pão com manteiga + iogurte liquido |

Segunda - feira: 12 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|--|
| Lanche da manhã | | |
| Almoço | Sopa | |
| | Prato | |
| | Sobremesa | |
| Lanche da tarde | | |

Terça - feira: 13 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|--|
| Lanche da manhã | | |
| Almoço | Sopa | |
| | Prato | |
| | Sobremesa | |
| Lanche da tarde | | |

Quarta - feira: 14 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|--|
| Lanche da manhã | | |
| Almoço | Sopa | |
| | Prato | |
| | Sobremesa | |
| Lanche da tarde | | |

Quinta - feira: 15 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|-----------------------------------|
| Lanche da manhã | | Pão com manteiga |
| Almoço | Sopa | Feijão |
| | Prato | Arroz de pato c/ salada |
| | Sobremesa | Fruta |
| Lanche da tarde | | Pão com fiambre + iogurte liquido |

Sexta - feira: 16 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|-------------------------------------|
| Lanche da manhã | | Pão com queijo |
| Almoço | Sopa | Grão |
| | Prato | Abrótea estufada c/ puré e brócolos |
| | Sobremesa | Gelatina de ananás |
| Lanche da tarde | | Pão com manteiga + iogurte liquido |

Segunda - feira: 19 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|------------------------------------|
| Lanche da manhã | | Pão com manteiga |
| Almoço | Sopa | Feijão-verde |
| | Prato | Esparguete à bolonhesa c/ brócolos |
| | Sobremesa | Fruta |
| Lanche da tarde | | Pão com fiambre + iogurte liquido |

Terça - feira: 20 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|--|
| Lanche da manhã | | Pão com queijo |
| Almoço | Sopa | Creme de legumes |
| | Prato | Douradinhos no forno c/ arroz de ervilhas e salada |
| | Sobremesa | Fruta |
| Lanche da tarde | | Pão com manteiga + iogurte liquido |

Quarta - feira: 21 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|-----------------------------------|
| Lanche da manhã | | Pão com fiambre |
| Almoço | Sopa | Espinafres |
| | Prato | Jardineira de vitela c/ macedónia |
| | Sobremesa | Fruta |
| Lanche da tarde | | Pão com queijo + iogurte liquido |

Quinta - feira: 22 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|--------------------------------------|
| Lanche da manhã | | Pão com manteiga |
| Almoço | Sopa | Agrião |
| | Prato | Entrecosto guisado c/ massa e salada |
| | Sobremesa | Fruta |
| Lanche da tarde | | Pão com fiambre + iogurte liquido |

Sexta - feira: 23 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|--|
| Lanche da manhã | | Pão com queijo |
| Almoço | Sopa | Grão |
| | Prato | Dourada no forno c/ batata assada e salada |
| | Sobremesa | Gelatina de Tutti Frutti |
| Lanche da tarde | | Pão com manteiga + iogurte liquido |

Segunda - feira: 26 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|-----------------------------------|
| Lanche da manhã | | Pão com manteiga |
| Almoço | Sopa | Feijão-verde |
| | Prato | Salada Russa |
| | Sobremesa | Fruta |
| Lanche da tarde | | Pão com fiambre + iogurte liquido |

Terça - feira: 27 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|--|
| Lanche da manhã | | Pão com queijo |
| Almoço | Sopa | Espinafres |
| | Prato | Lombo de porco no forno c/ arroz de cenoura e salada |
| | Sobremesa | Fruta |
| Lanche da tarde | | Pão com manteiga + iogurte liquido |

Quarta - feira: 28 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|----------------------------------|
| Lanche da manhã | | Pão com fiambre |
| Almoço | Sopa | Canja |
| | Prato | Massada de Salmão c/ brócolos |
| | Sobremesa | Fruta |
| Lanche da tarde | | Pão com queijo + iogurte liquido |

Quinta - feira: 29 de Fevereiro

| | | |
|-----------------|-----------|--|
| Lanche da manhã | | Pão com manteiga |
| Almoço | Sopa | Feijão |
| | Prato | Frango no forno c/ batata frita e salada |
| | Sobremesa | Fruta |
| Lanche da tarde | | Pão com fiambre + iogurte liquido |

Sexta - feira: 01 de Março

| | | |
|-----------------|-----------|---|
| Lanche da manhã | | Pão com queijo |
| Almoço | Sopa | Grão |
| | Prato | Red-fish no forno c/ arroz de tomate e salada |
| | Sobremesa | Gelatina de morango |
| Lanche da tarde | | Pão com manteiga + iogurte liquido |