



Semana 62 : de 16/03/2020 a 20/03/2020

Segunda-Feira 16/03/2020

Sopa	Espinafres
Prato	Peixe Espada Grelhado c/ Batata Cozida
Prato Vegetariano	Quinoa Salteada c/ Legumes e Rebentos de Soja
Vegetais	Alface e Tomate
Sobremesa	Maça Golden
Pão	Pão de mistura meio sal

Terça-Feira 17/03/2020

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Arroz à Valenciana
Prato Vegetariano	Arroz à Valenciana c/ Legumes
Vegetais	Lombardo
Sobremesa	Laranja
Pão	Pão de mistura meio sal

Quarta-Feira 18/03/2020

Sopa	Caldo Verde
Prato	Lulas Recheadas c/ Batata Cozida
Prato Vegetariano	Lentilhas Estufadas c/ Batata Doce e Açafrão
Vegetais	Alface
Sobremesa	Gelatina
Pão	Pão de mistura meio sal

Quinta-Feira 19/03/2020

Sopa	Portuguesa
Prato	Jardineira de Frango
Prato Vegetariano	Jardineira de Soja
Vegetais	Ervilhas, Feijão Verde e Cenoura
Sobremesa	Banana
Pão	Pão de mistura meio sal

Sexta-Feira 20/03/2020

Sopa	Juliana
Prato	Espetadas de Peru c/ Batata Frita
Prato Vegetariano	Salsicha de Tofu c/ Batata Frita
Vegetais	Alface
Sobremesa	Maça
Pão	Pão de mistura meio sal