



**Menu**



2ª Feira - 9/10/2017

- Sopa: Couve-flor cenoura
- Prato: Filetes de pescada c/ arroz de brócolos
- Salada: Alface/tomate/couve roxa
- Sobremesa: Melancia/banana



3ª Feira - 10/10/2017

- Sopa: Creme de legumes
- Prato: Perna de frango no forno c/ massa fusilli
- Salada: Alface/beierraba/cenoura
- Sobremesa: Uva/maçã



4ª Feira - 11/10/2017

- Sopa: Sopa da horta
- Prato: Peixe-espada no forno c/ *massada de feixe* /salada de batata
- Salada: Alface/tomate/pepino
- Sobremesa: Pêssego/laranja



5ª Feira - 12/10/2017

- Sopa: Feijão branco c/ couve lombarda
- Prato: Costeletas de porco c/ arroz de legumes
- Salada: Alface/cenoura/milho
- Sobremesa: Maçã/melancia



6ª Feira - 13/10/2017

- Sopa: Caldo verde
- Prato: Feijoadade polvo c/ *massada de feixe* /batata cozida
- Salada: Tomate/alface/cenoura
- Sobremesa: Pêra/melão



Nota: Este menu poderá ser alterado por motivos imprevistos



**Menu**

2ª Feira 09-10-2017

- Sopa: Couve-flor com cenoura
- Prato: Feijão estufado com cubinhos de cenoura e milho com arroz de tomate
- Salada: Couve-roxa, pimento e tomate
- Sobremesa: Fruta da época
- Pão: Pão de mistura

3ª Feira 10-10-2017

- Sopa: Creme de legumes
- Prato: Massa guisada com grão-de-bico, feijão verde e tomate
- Salada: Alface, cenoura e milho
- Sobremesa: Fruta da época
- Pão: Pão de mistura

4ª Feira 11-10-2017

- Sopa: Sopa da Horta
- Prato: Jardineira de legumes (batata, cenoura e ervilhas)
- Salada: Alface, pepino e tomate
- Sobremesa: Fruta da época
- Pão: Pão de mistura

5ª Feira 12-10-2017

- Sopa: Feijão branco com couve lombarda
- Prato: Lentilhas estufadas com salada russa (batata,ervilha, feijão verde e cenoura)
- Salada: Cenoura, couve-roxa e tomate
- Sobremesa: Fruta da época
- Pão: Pão de mistura



6ª Feira 13-10-2017

- Sopa: Caldo verde
- Prato: Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos
- Salada: Estufado de cogumelos com tomate e arroz branco
- Sobremesa: Fruta da época
- Pão: Pão de mistura

Nota: Este menu poderá ser alterado por motivos imprevistos