

|                                    | Segunda-Feira   | Terça-Feira   | Quarta-Feira   | Quinta-Feira   | Sexta-Feira  |
|------------------------------------|---|---|--|--|--|
|                                    | <b>03-12-2018</b>   | <b>04-12-2018</b>   | <b>05-12-2018</b>  | <b>06-12-2018</b>  | <b>07-12-2018</b>  |
| <b>Sopa</b>                        | Espinafres  | Abóbora com picado de brócolos  | Grão com cenoura   | Couve lombarda   | Creme de ervilhas com coentros                           |
| <b>Prato</b>                       | Tesourinhos de pescada no fomo                            | Almôndegas (vaca, porco) estufadas  | Peixe bobo no forno com molho de tomate                                  | Frango estufado com ervas de provenç   | Arrozinho de pescada com delícias do mar e coentros      |
| <b>1ª Guarnição/Acompanhamento</b> | Arroz de feijão e salada de tomate e milho                | Massa espiral e salada de alface e cenoura Ralada                                   | Salada de batata, feijão verde, cenoura e ervilhas cozidas               | Esparguete e salada de alface e tomate                                       | Salada de couve roxa e tomate                            |
| <b>Sobremesa</b>                   | Fruta da Época  | Fruta da Época  | Iogurte  | Fruta da Época   | Fruta da Época   |
| <b>Lanche</b>                      | Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta | Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta                            | Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta                        | Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta                    | Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta |
|                                    | <b>10-12-2018</b>   | <b>11-12-2018</b>   | <b>12-12-2018</b>  | <b>13-12-2018</b>  | <b>14-12-2018</b>  |
| <b>Sopa</b>                        | Caldo verde   | Camponesa (feijão, lombardo e batata)   | Nabiça   | Cenoura com couve flor   | Creme de Vegetais (courgete, cenoura e alho francês)     |
| <b>Prato</b>                       | Bolonhesa de carne (vaca, porco)                          | Granadeiro estufado com alho francês  | Arroz de Carne à Nortenha (porco, feijão, cenoura, lombardo e milho)     | Massa espiral com cação de tomalada e coentros                               | Hamburguer no forno com oregãos                          |
| <b>2ª Guarnição/Acompanhamento</b> | Esparguete e salada de alface e beterraba                 | Purê misto (batata e cenoura) e Couve roxa ralada                                   | Gelatina   | Fruta da época   | Fruta da Época   |
| <b>Sobremesa</b>                   | Fruta da Época  | Fruta da Época  | Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta                 | Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta                    | Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta |
| <b>Lanche</b>                      | Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta | Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta                            | Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta                        | Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta                    | Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta |
|                                    | <b>17-12-2018</b>   | <b>18-12-2018</b>   | <b>19-12-2018</b>  | <b>20-12-2018</b>  | <b>21-12-2018</b>  |
| <b>Sopa</b>                        | Brócolos  | Macedónia (nabo, cenoura e feijão verde)  | Creme de abóbora   | Carja  | Grão com espinafres                                      |
| <b>Prato</b>                       | Pescada assada  | Tirinhas de porco estufadas   | Salada de batata com cavala (de conserva), cenoura, feijão verde e milho | Carne picada (porco, vaca) estufada com feijão catarrino e cenoura aos cubos | Granadeiro estufado                                      |
| <b>3ª Guarnição/Acompanhamento</b> | Arroz branco e salada de tomate e pepino                  | Massa macarronele e salada de alface e couve roxa                                   | Fruta da Época   | Fruta da Época   | Batata cozida, cenoura e ervilhas cozidas                |
| <b>Sobremesa</b>                   | Fruta da Época  | Fruta da época  | Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta                 | Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta                    | Iogurte  |
| <b>Lanche</b>                      | Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta | Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta                            | Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta                        | Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta                    | Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta |
|                                    | <b>24-12-2018</b>   | <b>25-12-2018</b>   | <b>26-12-2018</b>  | <b>27-12-2018</b>  | <b>28-12-2018</b>  |
| <b>Sopa</b>                        | Feijão verde  | <b>FERIADO</b>  | Cenoura com massinhas  | Couve Flor   | Feijão com lombardo                                      |
| <b>Prato</b>                       | Arroz de Aves amarelo (frango, peru) no Forno             |  | Rolo de Carne (vaca, porco) no fomo com molho de cenoura                 | Arroz de bacalhau  | Jardineira de porco (batata, cenoura e feijão verde)     |
| <b>4ª Guarnição/Acompanhamento</b> | Cenoura e milho   |   | Esparguete e cenoura ralada  | Salada de alface e tomate  | Salada de beterraba e pepino                             |
| <b>Sobremesa</b>                   | Fruta da época  |   | Fruta da Época   | Gelatina   | Fruta da Época   |
| <b>Lanche</b>                      | Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta |   | Pão de mistura com chourição, sumo DI e uma fruta                        | Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta                    | Pão de mistura com queijo, iogurte de aromas e uma fruta |
|                                    | <b>31-12-2018</b>   |   |  |  |  |
| <b>Sopa</b>                        | Creme de espinafres                                       |   |  |  |  |
| <b>Prato</b>                       | Arroz de pescada com delícias do mar                      |   |  |  |  |
| <b>5ª Guarnição/Acompanhamento</b> | Couve roxa ralada   |   |  |  |  |
| <b>Sobremesa</b>                   | Fruta da época+C29  |   |  |  |  |
| <b>Lanche</b>                      | Pão de mistura com manteiga, leite simples DI e uma fruta |   |  |  |  |