

**Almoço**

**Jantar**

<p>2ª Feira</p> <p>Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa</p>	<p>Lavrador Bacalhau com natas Carapau grelhado com batata e salada Alho frencês à brás Fruta da época</p>	<p>Abóbora Hamburguer grelhadas com esparguete Hamburguer grelhadas com esparguete Salada com fruta e milho Fruta da época</p>
<p>3ª Feira</p> <p>Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa</p>	<p>Feijão verde Frango assado no forno com arroz ervilhas Frango assado no forno com arroz ervilhas Quiche de legumes Fruta da época</p>	<p>Creme de cenoura Douradinhos com arroz de lombardo Pescada cozida com batata e lombardo Legumes estufados Fruta da época</p>
<p>4ª Feira</p> <p>Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa</p>	<p>Puré de legumes Solha frita com limão e arroz de pimentos Solha no frono com arroz de pimentos Courgette recheada Fruta da época</p>	<p>Espinafres Panados de porco à milaneza Febras grelhadas com esparguete Beringela recheada Fruta da época</p>
<p>5ª Feira</p> <p>Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa</p>	<p>Canja Febras de porco fritas ao alho com arroz Febras grelhadas com arroz Omelete de cogumelos Gelatina</p>	<p>Primavera Maruca no forno com batata e legumes Maruca no forno com batata e legumes Ratatouille Fruta da época</p>
<p>6ª Feira</p> <p>Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa</p>	<p>Caldo verde Carapaus assados com batata e salada Carapaus assados com batata e salada Tortilha de legumes Fruta da época</p>	

## Menu

Semana 11/09/2017 a 15/09/2017

### Almoço

### Jantar

2ª Feira	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Juliana Carne de vaca à Rio Tinto com arroz Carne de vaca assada com arroz Peixinhos da horta Fruta da época	Creme de cenoura Bacalhau fresco no forno com batata e legumes Bacalhau fresco no forno com batata e legumes Courgette recheada Fruta da época
3ª Feira	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Feijão com lombardo Peixe assado à provençal c/ batata cozida Peixe assado à provençal c/ batata cozida Espiral gratinado c/ cogumelos e legumes Fruta da época	Brócolos Esparguete à bolonhesa Bife de frango grelhado com espiral Omelete de cogumelos Fruta da época
4ª Feira	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Feijão verde Hamburguer com molho de cogumelos e batata frita Hamburguer grelhado com arroz Ervilhas guisadas com soja Fruta da época	Creme de alface Empadão de atum Maruca cozida com batata e legumes Pimentos recheados Fruta da época
5ª Feira	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Canja Caril de frango com arroz Frango assado com arroz Seitan assado com molho de maçã Pudim	Puré de legumes Almôndegas estufadas com esparguete Almôndegas estufadas com esparguete legumes salteados Fruta da época
6ª Feira	Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Primavera Bacalhau à brás Douradas grelhadas com batata e salada Omelete de cogumelos Fruta da época	

## Menu

Semana18/09/2017 a 22/09/2017

### Almoço

### Jantar

2ª Feira	Sopa	Juliana	Canja
	Prato	Bifes de peru grelhados com batata e arroz	Pescada frita com arroz de cenoura
	Dieta	Bifes de peru grelhados com batata e arroz	Pescada no forno com arroz de cenoura
	Vegetariano	Beringela à Grega	Massa gratinada com legumes
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
3ª Feira	Sopa	Sopa Aldeã	Creme de couve flor
	Prato	Carne de porco à Portuguesa	Pescada à Zé do Pipo
	Dieta	Febras grelhadas com arroz	Pescada cozida com batata e legumes
	Vegetariano	Pimentos recheados	Courgette recheada
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
4ª Feira	Sopa	Ervilhas	Cenoura
	Prato	Pernas de frango assadas c/ batata e arroz	Filetes de pescada com arroz de pimentos
	Dieta	Pernas de frango assadas com arroz	Filetes de pescada com arroz de pimentos
	Vegetariano	Feijoada de soja	Ervilhas guisadas com legumes
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	
5ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	Primavera
	Prato	Douradinhos com arroz de cenoura	Rolo de carne com arroz e batata frita
	Dieta	Carapaus grelhados com batata e salada	Rolo de carne com arroz
	Vegetariano	Courgette recheada	Beringela salteada
Sobremesa	Mousse de Morango	Fruta da época	
6ª Feira	Sopa	Caldo verde	
	Prato	Arroz de pato	
	Dieta	Arroz de pato	
	Vegetariano	Massa gratinada com legumes	
Sobremesa	Fruta da época		

## Menu

Semana 25/09/2017 a 29/09/2017

### Almoço

### Jantar

<b>2ª Feira</b> Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Juliana Bacalhau com natas Bacalhau cozido com batata e lombardo Jardineira de tofu Fruta da época	Puré de legumes Febras com molho de laranja e esparguete Febras com esparguete Omelete de cogumelos Fruta da época
<b>3ª Feira</b> Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Grão com espinafres Coelho á caçador Coelho estufado simples Salada de tofu Fruta da época	Abóbora com massinhas Peixe à brás Pescada cozida com batata e legumes Pimentos recheados Fruta da época
<b>4ª Feira</b> Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Agrião Tiras de pota fritas com arroz Maruca cozida com batata e legumes Empadão de soja Fruta da época	Creme de cenoura Frango assado com massa laços Frango assado com massa laços Massa gratinada com seitan Fruta da época
<b>5ª Feira</b> Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Creme de cenoura Rancho à moda de Viseu Febras grelhadas com arroz Caril vegetariano Gelatina	Primavera Peixe espada grelhado com batata e salada Peixe espada grelhado com batata e salada Pimentos recheados com soja Fruta da época
<b>6ª Feira</b> Sopa Prato Dieta Vegetariano Sobremesa	Brócolos Abrótea no forno com batata e salada Abrótea no forno com batata e salada Ratatouille Fruta da época	