

SEGUNDA-FEIRA		02.09.2023
Sopa	Creme de cenoura	
Prato	Medalhões de aves com esparguete tricolor	
Salada	Alface e tomate	
Sobremesa	Fruta da época	
Opção Vegetariana	Omeleta de vegetais com esparguete tricolor	
TERÇA-FEIRA		03.09.2023
Sopa	Creme de abóbora	
Prato	Massada de salmão lascado com raspas de cenoura e espinafres baby	 
Salada	Tomate e couve roxa	
Sobremesa	Fruta da época	
Opção Vegetariana	lentilhas estufadas com legumes e macarronete	
QUARTA-FEIRA		04.09.2023
Sopa	Creme de brócolos	
Prato	Carne à Alentejana	
Salada	Alface e cebola	
Sobremesa	Fruta da época	
Opção Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de legumes	
QUINTA-FEIRA		05.09.2023
Sopa	Creme de legumes	
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão vermelho	 
Salada	Cenoura e tomate	
Sobremesa	Gelatina de morango	
Opção Vegetariana	Arroz de feijão vermelho e beringela	
SEXTA-FEIRA		06.09.2023
Sopa	Creme de nabos e alho francês	
Prato	Rancho à Portuguesa	
Salada	Alface e tomate	
Sobremesa	Fruta da época	
Opção Vegetariana	Rancho vegetariano	

By: Chef Paula Baía



Aplo



Anedizora



Crustáceos



Dóxido de enxofre e sulfz



Frutas de casca



Glúten



Lácteos



Mostarda



Tremozos



Soja



Grãos de sésamo



Peixe







Ovos



Moluscos






## SEGUNDA-FEIRA

02.09.2023

Sopa	Creme de cenoura	
Prato	Medalhões de aves com esparguete tricolor	
Salada	Alface e tomate	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	Pão com compota e iogurte	 
Opção Vegetariana	Omeleta de vegetais com esparguete tricolor	



## TERÇA-FEIRA

03.09.2023

Sopa	Creme de abóbora	
Prato	Massada de salmão lascado com raspas de cenoura e espinafres baby	 
Salada	Tomate e couve roxa	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	Cereais de milho com leite	 
Opção Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes e macarronete	





## QUARTA-FEIRA

04.09.2023

Sopa	Creme de Brócolos	
Prato	Carne à Alentejana	
Salada	Alface e cebola	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	Pão com queijo/marmelada e leite	 
Opção Vegetariana	Cogumelos salteados com arroz de legumes	




## QUINTA-FEIRA

05.09.2023

Sopa	Creme de legumes	
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz e feijão vermelho	 
Salada	Cenoura e tomate	
Sobremesa	Gelatina de morango	
Lanche	Pão com manteiga e fruta laminada	 
Opção Vegetariana	Arroz e feijão vermelho e beringela	

## SEXTA-FEIRA

06.09.2023

Sopa	Creme de nabos e alho francês	
Prato	Rancho à Portuguesa	
Salada	Alface e cenoura	
Sobremesa	Fruta da época	
Lanche	Cereais com leite	 
Opção Vegetariana	Rancho vegetariano	

By: Chef Paula Baía

