

Semana de 05 a 09 de Setembro de 2022

Sopa

Couve flor c/ cebolinho

Segunda

Prato

Dourada assada (à posta) c/ ovo cozido raspado e batata assada  
Alface, beterraba, cenoura

Sobremesa

Kiwi

Sopa

Couve Lombarda

Terça

Prato

Bife de frango Grelhado c/orégãos, esparguete com brócolos  
Abóbora, curgete e beringela

Sobremesa

Laranja

Sopa

Feijão vermelho c/ agrião e louro

Quarta

Prato

Medalhões de pescada estufados c/ arroz de 3 pimentos e couve  
estufada  
Pepino, pimento e cenoura

Sobremesa

Banana

Sopa

Repolho

Quinta

Prato

Peru assado c/ massa fusilli e cenoura  
Rúcula, tomate e rabanete

Sobremesa

Maçã Starking

Sopa

Creme de Brócolos c/ hortelã

Sexta

Prato

Cavala (em conserva) estufada c/ arroz de nabiças e feijão branco  
Couve branca salteada, alho, cebola e nabo

Sobremesa

Pêssego



Semana de 12 a 16 de Setembro de 2022

Sopa

Cenoura c/ Agrião e Manjeriço

Segunda

Prato

Coelho estufado c/ cenoura e alho francês c/ arroz de brócolos  
Alface, tomate, cebola

Sobremesa

Melancia

Sopa

Favas c/ alho francês

Terça

Prato

Corvina (à posta) assada c/ cebolinho, ovo cozido e batata assada  
c/ couve flor  
Grelos, abóbora e beringela aos cubos

Sobremesa

Abacaxi / Gelatina Morango

Sopa

Feijão verde

Quarta

Prato

Omolete de tomate e tomilho no forno c/ arroz de legumes  
(cenoura, milho, ervilhas)  
Pepino, cenoura, rabanete

Sobremesa

Clementina

Sopa

Brócolos c/ couve flor

Quinta

Prato

Salada de feijão frade c/ ovo raspado e filete de atum (em  
conserva)  
Pimento verde, couve roxa e rúcula

Sobremesa

Banana

Sopa

Creme de Alface com estragão

Sexta

Prato

Bife de vitela no forno c/ esparguete e courgete  
Brócolos, couve flor e couve de bruxelas

Sobremesa

Ameixa



Semana de 19 a 23 de Setembro de 2022

Sopa

Abóbora c/ massinhas c/ cebolinho

Segunda

Prato

Salmão Grelhado (à posta) c/ batata doce assada e ovo cozido c/  
repolho  
Pepino, rabanete, cebola

Sobremesa

Kiwi

Sopa

Caldo verde

Terça

Prato

Coxa de frango estufada c/ ervilhas e esparguete e feijão verde  
Espinafres, alho francês e cenoura aos cubos

Sobremesa

Tangerina

Sopa

Creme de lentilhas

Quarta

Prato

Dourada assada c/ ervas aromáticas, ovo cozido, batata cozida e  
cenoura  
Alface, rúcula e tomate

Sobremesa

Banana

Sopa

Espinafres

Quinta

Prato

Bife de peru grelhado c/ feijão preto, arroz branco e brócolos  
Milho, feijão verde e ervilhas

Sobremesa

Nectarina

Sopa

Alho Francês e salsa

Sexta

Prato

Filete de peixe espada grelhado c/ puré de batata e courgete  
grelhada  
Juliana de couve roxa, couve branca e cenoura

Sobremesa

Meloa



Semana de 26 a 30 de Setembro de 2022

Sopa

Espargos

Segunda

Prato

Robalo assado c/ arroz e feijão verde  
Repolho, rabanete e nabo

Sobremesa

Banana

Sopa

Grão de bico c/ nabiças e orégãos

Terça

Prato

Pato assado, fatiado c/ laranja, batata assada e esparregado de  
espinafres  
Rúcula, alface e tomate

Sobremesa

Uvas

Sopa

Cenoura c/ couve flor

Quarta

Prato

Ovos mexidos c/ atum, macarronete e couve portuguesa  
Salada no forno de beringela, tomate e courgette

Sobremesa

Morangos

Sopa

Juliana

Quinta

Prato

Lombo de porco assado (fatiado) c/ feijão preto, arroz e nabiças  
salteadas  
Couve roxa, pepino e beterraba

Sobremesa

Pêra

Sopa

Creme de ervilhas c/ cebolinho

Sexta

Prato

Filete de Sardinha (conserva) c/ ovo cozido e batata cozida c/  
salada de pimentos e cebola grelhados  
Couve mineira salteada c/ alho, pimento verde e cenoura

Sobremesa

Dióspiro / logurte de aromas

