

Segunda - feira

31-08-2020

ALMOÇO

JANTAR

Sopa:	JULIANA	Sopa:	JULIANA
Prato:	FILETES PANADOS COM ARROZ DE TOMATE	Prato:	ALMÔNDEGAS DE BOVINO COM MASSA
Dieta:	FILETE NO FORNO COM ARROZ	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Terça-feira

01-09-2020

Sopa:	SOPA DO COZIDO	Sopa:	SOPA DO COZIDO
Prato:	CARNE DE VACA À MORANGÓ COM ARROZ	Prato:	MARUCA ASSADA COM SALADA RUSSA
Dieta:	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ	Sandes:	SANDES DE CHOURIÇÃO
Sobremesa:	PUDIM	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quarta-feira

02-09-2020

Sopa:	SOPA DE TOMATE	Sopa:	SOPA DE TOMATE
Prato:	RED-FISH NO FORNO COM BATATA ASSADA	Prato:	TORTILHA À ESPANHOLA
Dieta:	RED-FISH COZIDO COM BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE MORTANDELA
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quinta-feira

03-09-2020

Sopa:	CREME DE LEGUMES	Sopa:	CREME DE LEGUMES
Prato:	BIFE DE PERÚ COM MOLHO DE COGUMELOS E ARROZ	Prato:	FRANGO ASSADO COM MASSA
Dieta:	BIFE DE PERÚ GRELHADO COM ARROZ	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sexta-feira

04-09-2020

Sopa:	COUVE PORTUGUESA	Sopa:	COUVE PORTUGUESA
Prato:	BACALHAU COZIDO COM BATATA E GRÃO	Prato:	TORTILHA À ESPANHOLA
Dieta:	BACALHAU COZIDO COM BATATA E GRÃO	Sandes:	SANDES DE MORTANDELA
Sobremesa:	SERRADURA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sábado

05-09-2020

Sopa:	JULIANA	Sopa:	JULIANA
Prato:	LOMBO DE PORCO ASSADO COM ARROZ ALEGRE	Prato:	PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES
Dieta:	LOMBO DE PORCO ASSADO COM ARROZ ALEGRE	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Domingo

06-09-2020

Sopa:	SOPA DE GRÃO COM MASSA	Sopa:	SOPA DE AGRIÃO COM MASSA
Prato:	PEIXE FRITO COM AÇORDA	Prato:	CARNE DE VACA ESTUFADA COM ARROZ DE CENOURA
Dieta:	PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE CHOURIÇÃO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Segunda - feira

07-09-2020

ALMOÇO

JANTAR

Sopa:	CANJA	Sopa:	CANJA
Prato:	FRANGO DE CARIL COM BATATA FRITA E ARROZ	Prato:	IMPERADOR NO FORNO COM BATATA ASSADA
Dieta:	FRANGO ASSADO COM ARROZ	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Terça-feira

08-09-2020

Sopa:	CALDO VERDE	Sopa:	CALDO VERDE
Prato:	BACALHAU COM BROA E BATATA A MURRO	Prato:	ESPETADAS DE PERÚ COM MASSA
Dieta:	BACALHAU COZIDO COM BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	ALETRIA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quarta-feira

09-09-2020

Sopa:	SOPA DE ESPINAFRES	Sopa:	SOPA DE ESPINAFRES
Prato:	GRELHADA MISTA COM BATATA FRITA E ARROZ	Prato:	MASSA DE PEIXE
Dieta:	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ	Sandes:	SANDES DE PAIO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quinta-feira

10-09-2020

Sopa:	SOPA JULIANA	Sopa:	SOPA JULIANA
Prato:	CARAPAUZINHOS FRITOS COM ARROZ DE PIMENTOS	Prato:	PERNA DE FRANGO ASSADA COM ARROZ
Dieta:	PEIXE ESPADA GRELHADO COM BATATA COZIDA E SALADA	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	DOCE À LATI	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sexta-feira

11-09-2020

Sopa:	CREME DE COUVE FLOR	Sopa:	CREME DE COUVE FLOR
Prato:	JARDINEIRA DE BORREGO	Prato:	CALDEIRADA DE BACALHAU
Dieta:	BIFE DE PERÚ GRELHADO COM MASSA	Sandes:	SANDES DE CHOURIÇÃO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sábado

12-09-2020

Sopa:	AGRIÃO COM GRÃO	Sopa:	AGRIÃO COM GRÃO
Prato:	SALMÃO GRELHADO COM BATATA COZIDA	Prato:	LOMBO DE PORCO ASSADO COM ESPARGUETE
Dieta:	PEIXE COZIDO COM LEGUMES	Sandes:	SANDES FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Domingo

13-09-2020

Sopa:	CAMPONESA	Sopa:	CAMPONESA
Prato:	TORTILHA À ESPANHOLA	Prato:	ABRÓTEA ASSADA À PROVENÇAL COM SALADA RUSSA
Dieta:	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ESPIRAIS	Sandes:	SANDES DE PAIO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Segunda - feira

14-09-2020

ALMOÇO

JANTAR

Sopa:	SOPA À LAVRADOR	Sopa:	SOPA À LAVRADOR
Prato:	BACALHAU A ZÉ DO PIPO COM PURÉ DE BATATA	Prato:	TIRINHAS DE PORCO ESTUFADAS C/CENOURA E ESPARGUETE
Dieta:	BACALHAU COZIDO COM BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Terça-feira - FERIADO

15-09-2020

Sopa:	PRIMAVERA	Sopa:	PRIMAVERA
Prato:	FAVAS GUIADAS COM ENTRECOSTO E ENCHIDOS	Prato:	PEIXE ESPADA GRELHADO COM BATATA E LEGUMES
Dieta:	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quarta-feira

16-09-2020

Feriado

Sopa:	SOPA CARAMELA	Sopa:	SOPA CARAMELA
Prato:	PEIXE GRELHADO COM BATATA COZIDA E SALADA	Prato:	SALSICHAS ENROLADAS EM LOMBARDO COM ARROZ
Dieta:	PEIXE GRELHADO COM BATATA COZIDA E SALADA	Sandes:	SANDES DE MORTANDELA
Sobremesa:	ARROZ DOCE	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quinta-feira

17-09-2020

Sopa:	SOPA CANJA	Sopa:	SOPA CANJA
Prato:	FRANGO NA PÚCARA COM ARROZ	Prato:	BACALHAU COZIDO COM LEGUMES
Dieta:	FRANGO ASSADO COM ARROZ	Sandes:	SANDES DE PAIO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

18-09-2020

Sexta-Feira

Sopa:	CREME DE LEGUMES	Sopa:	CREME DE LEGUMES
Prato:	CHOCO FRITO COM AÇORDA	Prato:	CARNE DE VACA ESTUFADA A PRIMAVERA
Dieta:	SALADA DE PEIXE	Sandes:	SANDES DE CHOURIÇÃO
Sobremesa:	GELATINA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sábado

19-09-2020

Sopa:	COUVE PORTUGUESA	Sopa:	COUVE PORTUGUESA
Prato:	MACARRONADA	Prato:	PEIXE ASSADO NO FORNO COM BATATA COZIDA
Dieta:	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ESPIRAIS	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Domingo

20-09-2020

Sopa:	FEIJÃO VERDE	Sopa:	FEIJÃO VERDE
Prato:	FILETE DE PESCADA COM ARROZ DE TOMATE	Prato:	FRANGO ASSADO COM MASSA
Dieta:	FILETE DE PESCADA COM ARROZ DE TOMATE	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Segunda - feira

21-09-2020

ALMOÇO

JANTAR

Sopa:	FEIJÃO VERDE	Sopa:	FEIJÃO VERDE
Prato:	CARNE DE VACA ESTUFADA COM PURÉ DE BATATA	Prato:	ABROTEA NO FORNO COM BATATA ASSADA
Dieta:	LOMBO DE PORCO ASSADO COM ESPIRAIS	Sandes:	SANDES DE MORTANDELA
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	PUDIM DE OVOS

Terça-feira

22-09-2020

Sopa:	SOPA DE ESPINAFRE	Sopa:	SOPA DE ESPINAFRE
Prato:	ATUM COM FEIJÃO FRADE	Prato:	CARNE DE VACA ESTUFADA COM PURÉ
Dieta:	CORVINA COZIDA COM BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	GELATINA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quarta-feira

23-09-2020

Sopa:	SOPA JULIANA	Sopa:	SOPA JULIANA
Prato:	ALHEIRA COM BATATA FRITA E OVO ESTRELADO	Prato:	CALDEIRADA DE BACALHAU
Dieta:	BIFE DE PERÚ GRELHADO COM ARROZ	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quinta-feira

24-09-2020

Sopa:	ALHO FRANCÊS	Sopa:	ALHO FRANCÊS
Prato:	BIFE DE ATUM DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA	Prato:	PERÚ ASSADO NO FORNO COM ARROZ
Dieta:	PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE PAIO
Sobremesa:	PUDIM DE PÃO	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sexta-feira

25-09-2020

Sopa:	SOPA CANJA	Sopa:	SOPA CANJA
Prato:	FRANGO À ALENTEJANA COM ARROZ	Prato:	LOMBO DE FOGONERO NO FORNO COM SALADA RUSSA
Dieta:	FRANGO ASSADO COM ARROZ	Sandes:	SANDES DE MORTANDELA
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sábado

26-09-2020

Sopa:	FEIJÃO COM LOMBARDO	Sopa:	FEIJÃO COM LOMBARDO
Prato:	PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES	Prato:	LOMBO DE PORCO ASSADO COM ESPARGUETE
Dieta:	PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Domingo

27-09-2020

Sopa:	CALDO VERDE	Sopa:	CALDO VERDE
Prato:	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA	Prato:	MARUCA COZIDA COM BATATA E COUVE FLOR
Dieta:	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM MASSA	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Segunda - feira

28-09-2020

ALMOÇO

JANTAR

Sopa:	SOPA CAMPONESA	Sopa:	SOPA CAMPONESA
Prato:	ARROZ DE POLVO	Prato:	FRANGO ASSADO NO FORNO COM FUSILLIS
Dieta:	PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE PAIO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Terça-feira

29-09-2020

Sopa:	SOPA JULIANA	Sopa:	SOPA JULIANA
Prato:	FRANGO GRELHADO COM BATATA FRITA E ARROZ	Prato:	AÇORDA Á ALENTEJANA
Dieta:	FRANGO GRELHADO COM BATATA FRITA E ARROZ	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quarta-feira

30-09-2020

Sopa:	GRÃO COM ESPINAFRES	Sopa:	GRÃO COM ESPINAFRES
Prato:	SOLHA AU MEUNIER COM PURÉ DE BATATA	Prato:	EMPADÃO DE VITELA COM ESPARGUETE
Dieta:	PEIXE COZIDO COM BATATA E EGUMES	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	PUDIM DE OVOS	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quinta-feira

01-10-2020

Sopa:	SOPA DE TOMATE	Sopa:	SOPA DE TOMATE
Prato:	ARROZ DE PATO	Prato:	MARUCA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
Dieta:	ARROZ DE PATO	Sandes:	SANDES DE MORTANDELA
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sexta-feira

02-10-2020

Sopa:	SOPA DE AGRÍÃO	Sopa:	SOPA DE AGRÍÃO
Prato:	BACALHAU À CONDE DA GUARDA COM BATATA FRITA	Prato:	BIFE DE VACA ESTUFADO COM ARROZ DE ERVILHAS
Dieta:	BACALHAU COZIDO COM BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	GELATINA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sábado

03-10-2020

Sopa:	SOPA DE NABIÇA	Sopa:	SOPA DE NABIÇA
Prato:	ERVILHAS COM OVO ESCALFADO E ENCHIDOS	Prato:	PESCADA ASSADA NO FORNO COM BATATA ASSADA
Dieta:	BIFE DE FRANGO GRELHADO	Sandes:	SANDES DE PAIO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Domingo

04-10-2020

Sopa:	FEIJÃO COM HORTALIÇA	Sopa:	FEIJÃO COM HORTALIÇA
Prato:	CARAPAUZINHOS FRITOS COM ARROZ DE PIMENTOS	Prato:	ARROZ À VALENCIANA
Dieta:	PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Segunda - feira

05-10-2020

ALMOÇO

JANTAR

Sopa:	JULIANA	Sopa:	JULIANA
Prato:	HAMBURGUER DE BOVINO COM OVO ESTRELADO E BATATA FRITA	Prato:	MASSA DE PEIXE
Dieta:	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ARROZ	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Terça-feira

06-10-2020

Sopa:	FEIJÃO VERDE	Sopa:	FEIJÃO VERDE
Prato:	BACALHAU À BRAZ	Prato:	COSTELETAS À SALSICHEIRO COM MASSA
Dieta:	BACALHAU COZIDO COM BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE MORTANDELA
Sobremesa:	GELATINA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quarta-feira

07-10-2020

Sopa:	CANJA	Sopa:	CANJA
Prato:	SALSICHAS ENROLADAS EM LOMBARDO COM ARROZ	Prato:	CALDEIRADA DE BACALHAU
Dieta:	BIFE DE PERÚ GRELHADO COM ARROZ	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Quinta-feira

08-10-2020

Sopa:	CREME DE ABOBORA	Sopa:	CREME DE ABOBORA
Prato:	EMPADÃO DE ATUM	Prato:	MACARRONADA
Dieta:	SALADA DE PEIXE	Sandes:	SANDES DE PAIO
Sobremesa:	MOLOTOF	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sexta-feira

09-10-2020

Sopa:	SOPA COENTROS	Sopa:	SOPA COENTROS
Prato:	FEIJOADA À TRANSMONTANA	Prato:	PESCADA ASSADA NO FORNO COM BATATA E LEGUMES
Dieta:	LOMBO DE PORCO ASSADO COM ARROZ	Sandes:	SANDES DE FIAMBRE
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Sábado

10-10-2020

Sopa:	AGRIÃO	Sopa:	AGRIÃO
Prato:	CHOCO GUISADO COM ERVILHAS	Prato:	TORTILHA À ESPANHOLA
Dieta:	PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES	Sandes:	SANDES DE MORTANDELA
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA

Domingo

11-10-2020

Sopa:	SOPA DA HORTA	Sopa:	SOPA DA HORTA
Prato:	CROQUETES DE CARNE COM ARROZ ALEGRE	Prato:	PEIXE COZIDO COM BATATA E LEGUMES
Dieta:	PEITO DE FRANGO COM ARROZ ALEGRE	Sandes:	SANDES DE QUEIJO
Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA	Sobremesa:	FRUTA DA ÉPOCA