

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
	02-01-2023	03-01-2023	04-01-2023	05-01-2023	06-01-2023
Semana 1	Sopa	Sopa de legumes	Creme cenoura	Nabiças	Feijão-verde
	Prato	Esparguete à bolonhesa	Medalhões de pescada no forno com ervas e limão, batatas e brócolos	Febras estufadas com ervilhas e cenoura e massa	Arroz de atum
	Vegetariano	Bolonhesa vegetariana	Tomatada de grão de bico	Seitan estufado com ervilhas e cenoura e arroz branco	Empadão vegetariano
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e couve-roxa	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da época	Fruta da época
	09-01-2023	10-01-2023	11-01-2023	12-01-2023	13-01-2023
Semana 2	Sopa	Lombardo e cenoura	Grelos	Ervilhas	Creme de abóbora
	Prato	Almondegas com massa esparguete	Maruca de cebolada com batata e brócolos	Carne à Portuguesa com massa espiral	Robalo no forno com pimentos e legumes e arroz
	Vegetariano	Almondegas vegetarianas	Seitan de cebolada com batata e brócolos	Seitan à Portuguesa com massa espiral	Courgette recheada com legumes e arroz
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e couve-roxa	Alface, cenoura e tomate	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da época	Fruta da Época	Fruta da época
	16-01-2023	17-01-2023	18-01-2023	19-01-2023	20-01-2023
Semana 3	Sopa	Alho-francês	Couve-portuguesa	Courgette	Cenoura e grelos
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz	Costeletas no forno com ervas e limão com massa espiral	Caldeirada de peixes	Escalopes de peru com arroz primavera
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz	Beringela recheada com legumes	Tomatada de grão de bico	Ratatouille com arroz branco
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e milho	Alface, cenoura e tomate	Alface, cenoura e pepino
	Sobremesa				
	23-01-2023	24-01-2023	25-01-2023	26-01-2023	27-01-2023
Semana 4	Sopa	Juliana	Couve e feijão	Caldo-verde	Espinafres
	Prato	Bifinhos de frango com massa	Espadarte no forno com ervas e batatinhas	Arroz de aves (pato e peru)	Filetes de pescada no forno com batatas
	Vegetariano	Massa Siciliana	Courgette recheada com ervas e batatinhas	Empadão vegetariano	Cogumelos salteados com legumes e batatas
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e milho	Alface, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da Época	Fruta da época	Fruta da Época	Fruta da época