

**Semana de 22 a 28 de Agosto**

<b>2<sup>a</sup></b> <b>22</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Creme de legumes Roti de peru com esparguete Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>3<sup>a</sup></b> <b>23</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Agrião Arroz de tentaculos Febras grelhadas com esparguete Doce, fruta ou iogurte
<b>4<sup>a</sup></b> <b>24</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Cenoura Isclas à portuguesa Solha grelhada com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>5<sup>a</sup></b> <b>25</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Atum com salada de feijão frade Bife de frango grelhado com massa Doce, fruta o iogurte
<b>6<sup>a</sup></b> <b>26</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Pá de porco assada com puré Peixe-espada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>27</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Salgados com arroz de tomate Bife de frango grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>28</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão-verde Hambúrguer no forno com batata frita Abrótea estufada simples com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**

**Semana de 22 a 28 de Junho**

<b>2<sup>a</sup></b> <b>22</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Creme de legumes Calamares com salada russa Carne de vaca estufada simples com arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>3<sup>a</sup></b> <b>23</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Agrião Stogonoff de porco com arroz branco Salmão grelhado com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
<b>4<sup>a</sup></b> <b>24</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Cenoura Empadão de bacalhau e cenoura ralada Frango cozido com legumes e arroz Doce, fruta ou iogurte
<b>5<sup>a</sup></b> <b>25</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão com legumes Carne de porco à portuguesa Massada de peixe simples com coentros Doce, fruta o iogurte
<b>6<sup>a</sup></b> <b>26</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Espinafres Bacalhau com natas Febras grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
<b>SAB</b> <b>23</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Juliana Arroz de aves Filetes gratinados com puré de batata Doce, fruta ou iogurte
<b>DOM</b> <b>28</b>	<b>SOPA</b> <b>PRATO</b> <b>DIETA</b> <b>SOBREMESA</b>	Feijão-verde Fritada mista com açorda Perna de peru assada com massa Doce, fruta ou iogurte

**A salada é servida à parte**