



21 a 25 de outubro de 2024

Segunda-feira	Sopa	Couve e abóbora
	Prato	Rolo misto no forno com massa
	Vegetariano	Pizza vegetariana
	Legumes	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira	Sopa	Couve-flor
	Prato	Red-fish no forno com arroz de cenoura e couve
	Vegetariano	Seitan estufado no tacho com arroz de cenoura e couve
	Legumes	Milho e ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época /Musse
Quarta-feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Jardineira de carne
	Vegetariano	Jardineira vegetariana
	Legumes	Cenoura, feijão verde e ervilha
	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira	Sopa	Grão e nabo
	Prato	Douradinhos no forno com arroz ervilhas
	Vegetariano	Seitan assado com arroz de ervilhas
	Legumes	Beterraba, couve e tomate
	Sobremesa	Fruta da época / Leite-creme
Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato	Massa de carne com cogumelos
	Vegetariano	Massada de feijão com cogumelos
	Legumes	Cenoura, pepino e couve-roxa
	Sobremesa	Fruta da época