

Semana 10

12 a 16 de novembro

Segunda-Feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Estufado de lentilhas e ervilhas, massa fusilli
	Salada	Beterraba, cenoura e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Salteado de grão com cogumelos, batata cozida
	Salada	Curgete, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Gelatina com frutas
	Pão	Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Grão com feijão-verde
	Prato	Curgetes recheadas com soja, arroz de legumes (milho e brócolos)
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Salada de feijão frade com massa espiral, espinafres, cenoura e azeitonas
	Salada	Alface, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
	Pão	Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e curgete
	Prato	Rancho de legumes
	Salada	Alface, cenoura e curgete
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura