

Semana 14

10 a 14 de dezembro

<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes
	<b>Prato</b>	Arroz de abrótea com coentros
	<b>Salada</b>	Alface, milho e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	<b>Pão</b>	Pão de mistura
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas com couve flor
	<b>Prato</b>	Frango assado com arroz de cenoura
	<b>Salada</b>	Alface, beterraba e cenoura
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Alho francês
	<b>Prato</b>	Cardinal estufado com batata, cenoura e ervilhas
	<b>Salada</b>	Couve em juliana, pepino e tomate
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão branco com couve lombarda
	<b>Prato</b>	Arroz de carnes mistas (vaca e porco)
	<b>Salada</b>	Alface, milho e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce
	<b>Pão</b>	Pão de mistura
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com feijão verde
	<b>Prato</b>	Massa de atum com legumes (cenoura, couve flor e ervilhas)
	<b>Salada</b>	Tomate, milho e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura