

Semana 14

10 a 14 de dezembro

<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes
	<b>Prato</b>	Arroz de favas com cogumelos e couve lombarda
	<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>	Almôndegas de lentilhas de tomatada, 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>	Assado de batatas com feijão e legumes
	<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>	Tomates recheados com ervilhas e legumes, batata e brócolos cozidos
	<b>Salada</b>	Alface, milho e couve roxa
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)
	<b>Pão</b>	Pão de mistura
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com feijão verde
	<b>Prato</b>	Massinha à Siciliana com grão
	<b>Salada</b>	Tomate, milho e pepino
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) /Fruta cozida
	<b>Pão</b>	Pão de mistura