

		<u>ALMOÇO</u>			<u>LANCHES</u>	<u>PEQUENO - ALMOÇO Sem-abrigo</u>
			Bebida		Sumo Nectar	Leite meio-gordo
2ª Feira	Prato	Carne de Vaca á Bolonhesa	Sandes		Pão com Queijo	Bolacha
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta		*Fruta da época	*Fruta da época
			Bebida		logurte	Leite meio-gordo
3ª Feira	Prato	Pescada assada com Batata assada aos cubos	Sandes		Pão com Doce	Madalena
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta		*Fruta da época	*Fruta da época
			Bebida		Sumo Nectar	Leite meio-gordo
4ª Feira	Prato	Arroz de Aves tostado (frango e peru) SEM-ABRIGO: Rolo no forno com Arroz Alegre	Sandes		Pão com Manteiga	Bolacha
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta		*Fruta da época	*Fruta da época
			Bebida		logurte	Leite meio-gordo
5ª Feira	Prato	Massinha de Peixe	Sandes		Pão com Marmelada	Madalena
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta		*Fruta da época	*Fruta da época
			Bebida		Sumo Nectar	Leite meio-gordo
6ª Feira	Prato	Jardineira de Porco SEM-ABRIGO: Hamburgueres de Vaca com Arroz	Sandes		Pão com manteiga	Bolacha
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta		*Fruta da época	*Fruta da época

		<u>ALMOÇO</u>			<u>LANCHES</u>	<u>PEQUENO - ALMOÇO Sem-abrigo</u>
			Bebida	Sumo Nectar		Leite meio-gordo
2ª Feira	Prato	Peito de Frango Estufado com Massa Penne	Sandes	Pão com Queijo		Bolacha
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
			Bebida	logurte		Leite meio-gordo
3ª Feira	Prato	Empadão de Atum (com puré de Batata)	Sandes	Pão com Doce		Madalena
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
			Bebida	Sumo Nectar		Leite meio-gordo
4ª Feira	Prato	<i>Stroganoff</i> de Vaca com Arroz branco SEM-ABRIGO: Almôndegas estufadas com Arroz branco	Sandes	Pão com Manteiga		Bolacha
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
			Bebida	logurte		Leite meio-gordo
5ª Feira	Prato	Pescada assada com Batata Assada	Sandes	Pão com Marmelada		Madalena
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época
			Bebida	Sumo Nectar		Leite meio-gordo
6ª Feira	Prato	Perna de Frango assada com Massa Espiral SEM-ABRIGO: Febras de Cebolada com Massa Espiral	Sandes	Pão com manteiga		Bolacha
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta	*Fruta da época		*Fruta da época

		<u>ALMOÇO</u>		<u>LANCHES</u>	<u>PEQUENO - ALMOÇO Sem-abrigo</u>
2ª Feira	Prato	Peito de Frango estufado com Arroz de legumes SEM-ABRIGO: Hamburguer de vitela	Bebida	Sumo Nectar	Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Queijo	Bolacha
3ª Feira	Prato	Maruca estufada de cebolada com Batata assada	Fruta	*Fruta da época	*Fruta da época
	Sobremesa	*Fruta da época	Bebida	logurte	Leite meio-gordo
4ª Feira	Prato	Carne de Vaca estufada com Massa Espiral	Sandes	Pão com Doce	Madalena
	Sobremesa	*Fruta da época	Fruta	*Fruta da época	*Fruta da época
5ª Feira	Prato	Arroz de Pescada	Bebida	Sumo Nectar	Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Manteiga	Bolacha
6ª Feira	Prato	Pá de Porco assada com Puré de Batata	Fruta	*Fruta da época	*Fruta da época
	Sobremesa	*Fruta da época	Bebida	logurte	Leite meio-gordo
	Prato		Sandes	Pão com Marmelada	Madalena
	Sobremesa		Fruta	*Fruta da época	*Fruta da época
	Prato		Bebida	Sumo Nectar	Leite meio-gordo
	Sobremesa		Sandes	Pão com manteiga	Bolacha
	Prato		Fruta	*Fruta da época	*Fruta da época
	Sobremesa		Bebida	logurte	Leite meio-gordo

		<u>ALMOÇO</u>		<u>LANCHES</u>	<u>PEQUENO - ALMOÇO Sem-abrigo</u>
2ª Feira	Prato	Esparquete á Bolonhesa SEM-ABRIGO: Rolo de Vaca	Bebida	Sumo Nectar	Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Queijo	Bolacha
			Fruta	*Fruta da época	*Fruta da época
3ª Feira	Prato	Massinha de Peixe (com cotovelinhos)	Bebida	logurte	Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Doce	Madalena
			Fruta	*Fruta da época	*Fruta da época
4ª Feira	Prato	<i>Stroganoff</i> de Frango com Arroz de legumes	Bebida	Sumo Nectar	Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Manteiga	Bolacha
			Fruta	*Fruta da época	*Fruta da época
5ª Feira	Prato	Crianças: SEM-ABRIGO: Dourada no forno	Bebida	logurte	Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com Marmelada	Madalena
			Fruta	*Fruta da época	*Fruta da época
6ª Feira	Prato	Arroz à Valênciana	Bebida	Sumo Nectar	Leite meio-gordo
	Sobremesa	*Fruta da época	Sandes	Pão com manteiga	Bolacha
			Fruta	*Fruta da época	*Fruta da época