



DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

Semana 8

19 a 23 de fevereiro

Segunda-Feira	Sopa	Creme de vegetais ⁹
	Prato	Arroz de atum ⁴ com cenoura e milho
	Salada	Alface, cenoura e curgete
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres
	Prato	Carne de porco estufada com massa macarronete ¹ e jardineira de legumes
	Salada	Cenoura, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	Pão	Pão de mistura ¹
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Carapauzinhos fritos ^{4, 5} com arroz de tomate e pimento
	Salada	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹
Quinta-Feira	Sopa	Cenoura com couve ripada
	Prato	Rancho de carnes à regional ^{1, 6}
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com nabo
	Prato	Palmeta estufada ⁴ com molho de cenoura e arroz de feijão verde
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / gelatina ¹²
	Pão	Pão de mistura ¹

Semana 9

26 de fevereiro a 2 de março

Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas ¹
	Prato	Hambúrguer de aves ^{1, 6, 12} com massa esparguete ¹
	Salada	Couve roxa, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹
Terça-Feira	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Pescada assada ⁴ com arroz de feijão verde e cenoura
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ gelado ⁷
	Pão	Pão de mistura ¹
Quarta-Feira	Sopa	Grelos
	Prato	Perna de peru assada com laranja, batata corada e milho
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶
	Prato	Arroz misto de carnes (vaca, porco e frango)
	Salada	Alface, beterraba e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹
Sexta-Feira	Sopa	Creme de brócolos com feijão branco
	Prato	Massada de abrótea ^{1, 4} com tomate
	Salada	Cenoura, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
	Pão	Pão de mistura ¹

DIETA MEDITERRÂNICA - Lote 1

Semana 10

5 a 9 de março

Segunda-Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Lombinhos de pescada ⁴ no forno com arroz de cenoura
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ iogurte de aromas ⁷
	Pão	Pão de mistura ¹
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Frango estufado com ervilhas e massa macarronete ¹
	Salada	Tomate, milho e pimento
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹
Quarta-Feira	Sopa	Saloia
	Prato	Solha ⁴ no forno com salada de batata (batata, ervilha, feijão verde e cenoura)
	Salada	Alface, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	Chili ^{6, 12} com arroz branco
	Salada	Alface, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹
Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3, 4}
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	Pão	Pão de mistura ¹

Semana 11

12 a 16 de março

Segunda-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada
	Prato	Esparguete à Bolonhesa ^{1, 6, 12}
	Salada	Alface, cebola e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça
	Prato	Abrótea ⁴ no forno com arroz de tomate
	Salada	Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim ^{3,7}
	Pão	Pão de mistura ¹
Quarta-Feira	Sopa	Creme de abóbora e espinafres
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral ¹ e cenoura
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Feijoada de carnes ⁶ com arroz branco
	Salada	Cenoura, tomate e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde ⁶
	Prato	Salada de pescada com ovo cozido ^{3, 4} e macedónia de legumes
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
	Pão	Pão de mistura ¹

Semana 12

19 a 23 de março

Segunda-Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Empadão de atum ^{3, 4} com arroz, ervilhas e cenoura
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	Pão	Pão de mistura ¹

Terça-Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Peru assado com esparguete ¹ e feijão verde
	Salada	Milho, tomate e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Abrótea no forno ⁴ com tomate e arroz de cenoura
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹

Quinta-Feira (*)	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Carne de porco à portuguesa ⁵
	Salada	Cenoura, couve roxa e cebola
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite-creme ^{3,7}
	Pão	Pão de mistura ¹

(*) Ementa comemorativa da Páscoa

Sexta-Feira	Sopa	Lavrador
	Prato	Massinha de peixe com tomate ^{1, 4}
	Salada	Alface, pepino e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura ¹