

Município de Sobral de Monte Agraço

DE 13 a 17 JANEIRO DE 2020

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Creme de ervilhas	Alho Francês	Creme de abóbora e nabo	Couve portuguesa e grão	Sopa de Legumes
Prato	Empadão de atum com arroz	Carne de porco estufada com feijão preto e arroz	Salada de salmão com batata cenoura e feijão verde	Arroz de aves	Macarrão com pescada em molho de tomate e oregãos
Dieta	Atum ao natural com arroz e legumes	Febras grelhadas com arroz branco e legumes	Salmão ao natural com batata e legumes	Bife de frango grelhado com arroz e legumes	Pescada cozida com arroz e legumes
Prato Vegetariano	Soja estufada com legumes	Feijão preto estufado com cenoura, couve e arroz	Arroz de soja e legumes	Legumes à Brás	Bolonhesa de legumes
Complemento Horticola	Alface, pepino e beterraba	Salada mista	Couve - flor , cenoura e feijão verde salteado	Salada mista	Alface, cenoura e cebola
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta