

Município de Sobral de Monte Agraço

DE 13 A 17 MAIO DE 2019

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Creme de couve-flor e ervilhas	Abóbora com massinhas	Couve portuguesa e grão de bica	Legumes	Espinafres
Prato	Macarrão com pescada em molho de tomate e oregãos	Carne de porco assada com feijão preto e arroz	Salada colorida de peixe	Arroz de aves com cenoura	Filetes de abrótea no forno com puré
Prato Vegetariano	Crocante de courgete e tofu com macarrão	Feijão preto estufado com cenoura, couve e arroz	Salteado de beringela, courgete, pimento e lentilhas com esparguete	Arroz com soja e legumes	Caçarola de legumes
Dieta	Pescada cozida ao natural com batata cozida e legumes	Febras grelhadas com arroz branco e legumes	Saladinha russa simples de peixe, batata e feijão verde	Arroz de aves simples	Filetes de abrótea ao natural com cenoura cozida
Complemento Horticola	Alface, couve em juliana e milho	Beterraba, alface e pepino	Alface, cenoura e tomate	Legumes cozidos	Salada mista
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta