

## Município de Sobral de Monte Agraço

### DE 21 A 25 DE JANEIRO DE 2019

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
<b>Sopa</b>	Ervilhas	Penca	Alho francês e cenoura	Couve lombarda	Grão-de-bico e nabiças
<b>Prato</b>	Douradinhos com forno com arroz alegre	Guisado de carne de porco com grão de bico, batata e legumes	Abrótea assada com molho de tomate e arroz	Perna de frango estufada com massa espiral	Massinha de peixe
<b>Prato Vegetariano</b>	Salada de batata com seitan	Grão estufado com cenoura, couve lombardo e abóbora com arroz	Gratinado de soja e legumes com batata	Massa com feijão branco, tomate e beringela	Pilaf de legumes com arroz
<b>Complemento Horticula</b>	Milho	Legumes cozidos	Alface, couve roxa e courgete	Beterraba, cenoura e tomate	Alface
<b>Fruta</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Gelatina