

Município de Sobral de Monte Agraço

DE 28 DE JANEIRO A 1 DE FEVEREIRO DE 2019

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Brócolos e favas	Courgete	Espinafres	Abóbora e nabo	Repolho
Prato	Esparguete à bolonhesa	Filete de pescada estufado com arroz	Massada à transmontana	Arroz de atum	Perna de frango assada com batata cozida
Prato Vegetariano	Estufado de cogumelos e legumes	Empadão de arroz com soja e legumes	Massa primavera	Arroz com cogumelos, ervilhas e rebentos de feijão mungo	Cuscuz de legumes e grão com arroz
Complemento Horticola	Alface, beterraba e nabo	Legumes estufados	Alface e tomate	Couve branca, couve-flor e feijão verde	Alface, pepino e tomate
Fruta	Fruta	Gelatina	Fruta	Fruta	Fruta