

Município de Sobral de Monte Agraço

DE 21 A 25 SETEMBRO DE 2020

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa	Lentilhas com nabiça	Legumes	Sopa da horta	Espinafre e grão	Juliana
Prato	Hamburguer no forno com molho tomate e massa	Lombos fogueiro estufados com batata corada, brócolos e cenoura	Arroz de aves	Massada de perca com cenoura e feijão verde	Coxas de frango assadas com arroz de ervilhas e milho
Prato Vegetariano	Salada de arroz e feijão	Feijoada de legumes	Empadão de legumes	Massa siciliana	Estufado de legumes
Complemento Horticola	Alface, couve roxa e milho	Nabo, cenoura e tomate	Cenoura, couve roxa e milho	Alface, tomate e pimento	Ratatoille (nabo, cenoura, milho, talo de brócolos, macedónia salteados)
Fruta	Fruta	Fruta/Arroz doce	Fruta	Fruta	Fruta