



SEMANA 5					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Creme de couve-flor	Abóbora com ervilhas	Creme de tomate	Juliana de Legumes	Sopa de feijão com couve lombarda
PRATO	Carne de vaca estufada com cenoura	Filetes/Douradinhos de Peixe no Forno	Arroz de peru com ervilhas e cenoura	Carbonara de atum (atum, massa, milho)	Pernas de frango assado com pimentos
	Arroz de legumes	Salada russa (macedónia)			Batata assada
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1			Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Sobremesa láctea + Fruta da época
BEBIDA	Água	Água	Água	Água	Água

\*1 Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)

\*2 Devem existir pelo menos duas variedades diárias de fruta – Variar entre ameixa, banana, clementina, kiwi, laranja, maçã, melancia, melão, meloa, morango, nectarina, nêspera, pera, pêsego, tangerina, uvas, outros. Quando sobremesa láctea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.