



SEMANA 1					
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Creme de cenoura e lentilhas	Juliana de Legumes	Caldo Verde (s/chouriço)	Creme de Alho-francês	Grão com hortaliças
PRATO	Bolonhesa de soja com cogumelos	Salada de Batata e grão-de-bico (Grão-de-bico, batata, cebola, salsa e azeitonas)	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate	Salada de massa <i>lacinhos</i> com feijão-frade, milho, cenoura	Beringela assada em legumes e lentilhas
	Esparguete		Arroz de feijão		Arroz de tomate
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2	Fruta da época*2
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 látea ou gelatina, deverá existir pelo menos 1 variedade diária de fruta. Durante a semana, devem ser disponibilizadas pelo menos 3 variedades de fruta.