

**SEMANA 4**

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Cenoura com Agrião	Abóbora com fava	Sopa bonita	Creme de alface	Feijão com Nabiças
PRATO	Salada de feijão-frade com batata (feijão frade, batata, milho, cenoura)	<i>Seitan</i> salteado com cenoura e curgete	Feijoada vegetariana	Cuscus com legumes salteados e grão-de-bico	Curgete assada recheada com batata
		Esparguete	Arroz de legumes		
	Salada de legumes*1	Salada de legumes*1	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	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.