

## Refeições Escolares setembro de 2024

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
			AL  Pão de mistura AL  Sopa Alho Francês com curgete AL  Salada de alface, cenoura e beterraba AL  Massa à bolonhesa AL  Fruta da Época	AL  Pão de mistura AL  Sopa de Feijão vermelho c/ couve portuguesa AL  Salada de alface e cenoura AL  Filetes de pescada gratinados no forno c/batata AL  Leite de Creme
16	17	18	19	20
AL  Pão de mistura AL  Sopa de cenoura e brócolos AL  Salada de alface, cenoura e beterraba AL  Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura AL  Fruta da Época	AL  Pão de mistura AL  Sopa de alho francês AL  Salada de tomate e pepino AL  Bife de frango grelhado com massa espiral AL  Fruta da Época	AL  Pão de mistura AL  Creme de legumes AL  Salada de alface e cenoura AL  Salmão grelhado c/ arroz AL  Fruta da Época	AL  Pão de mistura AL  Sopa de espinafres AL  Salada de tomate e pepino AL  Massa de Vitela AL  Leite de Creme	AL  Pão de mistura AL  Sopa de alho francês AL  Salada de alface, cenoura e beterraba AL  Peru estufado c/ batata cozida AL  Fruta da Época
23	24	25	26	27
AL  Pão de mistura AL  Creme de abóbora AL  Salada de tomate e pepino AL  Arroz de atum AL  Fruta da Época	AL  Pão de mistura AL  Sopa de cenoura e brócolos AL  Salada de alface e cenoura AL  Fussili no forno com carnes brancas AL  Fruta da Época	AL  Pão de mistura AL  Sopa de feijão branco c/ couve lombarda AL  Salada de tomate e pepino AL  Jardineira AL  Iogurte	AL  Pão de mistura AL  Creme de abóbora AL  Salada de alface, cenoura e beterraba AL  Frango assado c/ arroz de cenoura AL  Fruta da Época	AL  Pão de mistura AL  Sopa de espinafres AL  Salada de tomate e pepino AL  Massada de Peixe AL  Fruta da Época
30				
AL  Pão de mistura AL  Sopa de feijão verde AL  Salada de alface e cenoura AL  Massa com peito de frango AL  Fruta da Época				