

Refeições Escolares outubro de 2024

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	
	1		2	3	4
	AL Pão de mistura AL Sopa de nabo, cenoura e couve branca AL Salada de alface, cenoura e beterraba AL Caldeirada de lulas AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Sopa de Feijão vermelho c/ couve portuguesa AL Legumes variados AL Strogonoff de aves com arroz de cenoura AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Creme de abóbora AL Salada de tomate e pepino AL Lombo assado com massa AL Leite de Creme	AL Pão de mistura AL Sopa de alho francês AL Salada de alface e cenoura AL Bacalhau à brás AL Fruta da Época	
7	8	9	10	11	
AL Pão de mistura AL Sopa de espinafres AL Salada de alface, cenoura e beterraba AL Massa à bolonhesa AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Sopa de cenoura e brócolos AL Salada de tomate e pepino AL Filetes de pescada c/ arroz de feijão AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Sopa de feijão branco c/ couve lombarda AL Salada de tomate e pepino AL Frango assado c/ arroz de cenoura AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Sopa de nabo, cenoura e couve branca AL Salada de alface e cenoura AL Fêveras grelhadas c/ massa de feijão AL Iogurte	AL Pão de mistura AL Creme de legumes AL Salada de alface, cenoura e beterraba AL Salmão grelhado c/ arroz AL Fruta da Época	
14	15	16	17	18	
AL Pão de mistura AL Sopa de espinafres 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 alface e cenoura AL Rancho AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Creme de abóbora AL Salada de alface e cenoura AL Massada de Peixe AL Leite de Creme	AL Pão de mistura AL Sopa de cenoura e brócolos AL Legumes variados AL Vitela estufada com legumes e batata cozida AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Creme de legumes AL Salada de tomate e pepino AL Bife de frango grelhado com massa espiral AL Fruta da Época	
21	22	23	24	25	
AL Pão de mistura AL Juliana de legumes AL Salada de alface e cenoura AL Massa de atum AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Creme de abóbora AL Salada de alface, cenoura e beterraba AL Arroz de pato AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Sopa de feijão verde AL Salada de tomate e pepino AL Jardineira AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Sopa de Feijão vermelho c/ couve portuguesa AL Salada de alface e cenoura AL Medalhões de pescada estufada c/ batata cozida AL Iogurte	AL Pão de mistura AL Sopa de nabo, cenoura e couve branca AL Salada de alface e cenoura AL Massa com peito de frango AL Fruta da Época	
28	29	30	31		
AL Pão de mistura AL Sopa de espinafres AL Salada de alface e cenoura AL Almôndegas c/ massa AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Sopa Alho Francês com curgete AL Salada de tomate e pepino AL Salmão grelhado c/ arroz AL Leite de Creme	AL Pão de mistura AL Sopa de cenoura e brócolos AL Salada de alface, cenoura e beterraba AL Feijoada c/ arroz AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Creme de legumes AL Salada de tomate e pepino AL Filetes de pescada c/ massa de feijão AL Fruta da Época		