

Refeições Escolares janeiro de 2025

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex
		1	2	3
6	7	8	9	10
AL Pão de mistura AL Creme de abóbora AL Salada de alface e cenoura AL Massa à bolonhesa AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Sopa de espinafres AL Salada de alface, cenoura e beterraba AL Salmão grelhado c/ arroz AL Gelatina	AL Pão de mistura AL Juliana de legumes AL Salada de alface e cenoura AL Jardineira AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Sopa de feijão vermelho c/ couve portuguesa AL Salada de tomate e pepino AL Arroz de lulas AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Sopa de cenoura e brócolos AL Salada de alface, cenoura e beterraba AL Lombo assado com massa AL Fruta da Época
13	14	15	16	17
AL Pão de mistura AL Creme de legumes AL Salada de tomate e pepino AL Douradinhos no forno c/ arroz de cenoura AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Sopa Alho Francês com curgete AL Salada de alface e cenoura AL Fêveras grelhadas c/ massa de feijão AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Creme de abóbora AL Salada de alface, cenoura e beterraba AL Filetes de pescada gratinados no forno c/batata AL Arroz branco AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Sopa de espinafres AL Salada de tomate e pepino AL Massa de Vitela AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Sopa de nabo, cenoura e couve branca AL Legumes variados AL Medalhões de pescada estufada c/ batata cozida AL Fruta da Época
20	21	22	23	24
AL Pão de mistura AL Sopa de alho francês AL Salada de alface, cenoura e beterraba AL Almôndegas c/ massa AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Creme de legumes AL Salada de alface, cenoura e beterraba AL Arroz de peixe AL Gelatina	AL Pão de mistura AL Sopa de espinafres AL Salada de tomate e pepino AL Bife de peru com arroz de cenoura AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Sopa de Feijão vermelho c/ couve portuguesa AL Salada de alface e cenoura AL Massa de salmão AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Sopa de nabo, cenoura e couve branca AL Salada de alface, cenoura e beterraba AL Massa de Vitela AL Fruta da Época
27	28	29	30	31
AL Pão de mistura AL Creme de legumes AL Salada de alface, cenoura e beterraba AL Massa de atum AL Fruta da Época	AL Pão de mistura AL Sopa de espinafres AL Salada de alface e cenoura AL Arroz de pato 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/ massa de feijão AL Pudim	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 alho francês AL Salada de alface, cenoura e beterraba AL Hambúrguer grelhado AL Massa à italiana AL Fruta da Época