

1ª e 3ª Semana

Seg

Café da manhã:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Almoço: Arroz, feijão, carne cozida com batata, fritas, salada de alface e cenoura, sobremesa: banana-maçã.

Lanche da tarde:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

2ª e 4ª Semana

Café da manhã:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Almoço: Arroz, feijão, estrogonofe de peito de frango e batata palha, salada de alface e cenoura, sobremesa: banana-maçã.

Lanche da tarde:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Ter

Café da manhã:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Almoço: Arroz, feijão, filé de peito grelhado, ovo frito, salada alface e beterraba, sobremesa: Laranja

Lanche da tarde:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Café da manhã:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Almoço: Arroz, feijão, carne cozida com batata, fritas, salada alface e beterraba, sobremesa: Laranja

Lanche da tarde:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Qua

Café da manhã:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Almoço: Arroz, feijão, filé bovino grelhado, ovo frito, salada de alface e cenoura, sobremesa: gelatina

Lanche da tarde:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Café da manhã:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Almoço: Arroz, feijão, Arroz, feijão, filé de peito grelhado, ovo frito, salada de alface e cenoura, sobremesa: gelatina

Lanche da tarde:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Qui

Café da manhã:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Almoço: Macarronada com carne moída à bolonhesa, almôndegas, salada de alface e tomate, sobremesa: maçã

Lanche da tarde:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Café da manhã:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Almoço: Macarronada com carne moída à bolonhesa, almôndegas, salada de alface e tomate, sobremesa: maçã

Lanche da tarde:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Sex

Café da manhã:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Almoço: Arroz, feijão, peito de frango empanado com purê de batata, salada de alface e beterraba, sobremesa: melancia.

Lanche da tarde:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Café da manhã:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.

Almoço: Arroz, feijão, filé bovino grelhado, ovo frito, salada de alface e beterraba, sobremesa: melancia.

Lanche da tarde:

Achocolatado, suco, pães: francês e de forma, bisnaguinha, frios: presunto e mussarela, requeijão, nutella, bolo Pullman, biscoito Waffer, iorgute, cereais e frutas.