

## 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.