



INFORMAÇÕES

A opção vegetariana pode ser solicitada, na secretaria, no início de cada mês.

As dietas devem ser comunicadas no próprio dia, até às 9h.

Semana 1 a 5 de julho

Segunda – 1 de junho

Sopa: Legumes	Vegetariano: Bolonhesa de legumes
Prato: Bolonhesa de carne com salada	Dieta: Hambúrguer grelhado com esparguete
Salada: Alface, cenoura e tomate	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com marmelada, queijo ou manteiga	

Terça – 2 de julho

Piquenique: Sandes de frango e tiras de lulas
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo, manteiga ou fiambre

Quarta – 3 de julho

Sopa: legumes	Vegetariano: Croquetes de legumes e soja
Prato: Arroz à Valenciana	Dieta: Frango cozido com arroz
Salada: Alface, tomate e beterraba	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com doce, manteiga ou queijo	

Quinta – 4 de julho

Piquenique: Sandes de ovo, de salsicha e douradinhos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural com granola e pão de mistura com queijo, manteiga ou fiambre

Sexta – 5 de julho

Sopa: Agrião	Vegetariano: Massinhas de legumes
Prato: Massinhas guisadas com carne de vaca	Dieta: Pescada cozida com batatas e legumes
Salada: Alface, tomate e cenoura	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com manteiga, queijo ou fiambre	



Semana de 8 a 12 de julho

Segunda – 8 de julho

Sopa: Legumes	Vegetariano: Arroz de legumes
Prato: Arroz de frango	Dieta: Frango cozido com arroz
Salada: Alface, cenoura e tomate	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com marmelada, queijo ou manteiga	

Terça – 9 de julho

Piquenique: Hambúrguer e douradinhos
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo, manteiga ou fiambre

Quarta – 10 de julho

Sopa: legumes	Vegetariano: Rolo de legumes
Prato: Rolo de carne com massinhas	Dieta: Hambúrguer com arroz
Salada: Alface, tomate e beterraba	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com doce, manteiga ou queijo	

Quinta – 11 de julho

Piquenique: Sandes de ovo, de pasta de atum e croquetes
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural com granola e pão de mistura com queijo, manteiga ou fiambre

Sexta – 12 de julho

Sopa: Legumes	Vegetariano: Arroz de legumes
Prato: Arroz de peixe	Dieta: Pescada cozida com batatas e legumes
Salada: Alface, tomate e cenoura	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com manteiga, queijo ou fiambre	



Semana de 15 a 19 de julho

Segunda – 15 de julho

Sopa: Legumes	Vegetariano: Bolonhesa de legumes
Prato: Bolonhesa de atum	Dieta: Atum ao natural com batatas
Salada: Alface, cenoura e tomate	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com marmelada, queijo ou manteiga	

Terça – 16 de julho

Piquenique: Sandes de frango e tiras de lulas
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte líquido de aroma e pão de mistura com queijo, manteiga ou fiambre

Quarta – 17 de julho

Sopa: Legumes	Vegetariano: Alho francês à Brás
Prato: Bacalhau à Brás	Dieta: Pescada cozida com batatas e legumes
Salada: Alface, tomate e beterraba	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com doce, manteiga ou queijo	

Quinta – 18 de julho

Piquenique: Sandes de ovo, de salsicha e panados de frango
Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Iogurte natural com granola e pão de mistura com queijo, manteiga ou fiambre

Sexta – 19 de julho

Sopa: Cenoura e alho francês	Vegetariano: Pizza de legumes
Prato: Frango assado com batatas assadas	Dieta: Frango cozido com batatas
Salada: Alface, tomate e cenoura	Sobremesa: Fruta da época
Lanche: Leite e pão de mistura com manteiga, queijo ou fiambre	