



MARÇO 2017



1ª Semana

4ª Feira 01-mar

PRATO: PERNA DE GALINHA FRITA - SALADA
SOPA: AGRIÃO
SOBREMESA: GELATINA

5ª Feira 02-mar

PRATO: MINCHI COM ARROZ E OVO ESTRELADO
SOPA: LEGUMES
SOBREMESA: SALADA DE FRUTA

6ª Feira 03-mar

PRATO: COSTELETA PANADA- VEGETAIS COZIDOS
SOPA: CREME DE CENOURA
SOBREMESA: FRUTA

2ª Semana

2ª Feira 06-mar

PRATO: FRANGO ASSADO COM BATATA FRITA- SALADA
SOPA: CANJA DE GALINHA
SOBREMESA: SALADA DE FRUTAS

3ª Feira 07-mar

PRATO: ATUM NO FORNO COM MACARRONI
SOPA: LEGUMES
SOBREMESA: FRUTA

4ª Feira 08-mar

PRATO: ARROZ CHAU CHAU- VEGETAIS COZIDOS
SOPA: LEGUMES
SOBREMESA: FRUTA

5ª Feira 09-mar

PRATO: CARNE ASSADA C/ BATATA E CENOURA
SOPA: CREME DE CENOURA
SOBREMESA: GELATINA

6ª Feira 10-mar

PRATO: FEIJOADA - VEGETAIS
SOPA: CALDO VERDE
SOBREMESA: FRUTA



MARÇO 2017



3ª Semana

2ª Feira 13-mar

PRATO: CARNE DE VACA ESTUFADA COM ESPARGUETE

SOPA: LEGUMES

SOBREMESA: SALDA DE FRUTAS

3ª Feira 14-mar

PRATO: FILETES DE PEIXE COM MOLHO DE MILHO

SOPA: CALDO VERDE

SOBREMESA: FRUTA

4ª Feira 15-mar

PRATO: PERNA DE GALINHA ASSADA- SALADA

SOPA: CALDO VERDE

SOBREMESA: FRUTA

5ª Feira 16-mar

PRATO: BIFINHOS COM COGUMELOS- VEGETAIS

SOPA: CANJA DE GALINHA

SOBREMESA: FRUTA

6ª Feira 17-mar

PRATO: COSTELETA PANADA COM BATATA FRITA

SOPA: LEGUMES

SOBREMESA: FRUTA

4ª Semana

2ª Feira 20-mar

PRATO: OMOLETE COM CARNE PICADA- SALADA

SOPA: AGRIÃO

SOBREMESA: GELATINA

3ª Feira 21-mar

PRATO: FILETES COM ARROZ DE CENOURA- SALADA

SOPA: AGRIÃO

SOBREMESA: FRUTA

4ª Feira 22-mar

PRATO: ESPARGUETE À BOLONHESA- SALADA

SOPA: CREME DE COGUMELOS

SOBREMESA: FRUTA

5ª Feira 23-mar

PRATO: COSTELETA PANADA- VEGETAIS COZIDOS

SOPA: CREME DE CENOURA

SOBREMESA: FRUTA

6ª Feira 24-mar

PRATO: BIFINHOS COM COGUMELOS - VEGETAIS

SOPA: CANJA DE GALINHA

SOBREMESA: FRUTA



MARÇO 2017



5ª Semana

2ª Feira 27-mar

PRATO: MINCHI COM ARROZ E OVO

SOPA: LEGUMES

SOBREMESA: SALADA DE FRUTAS

3ª Feira 28-mar

PRATO: FILETES COM ARROZ DE CENOURA

SOPA: AGRIÃO

SOBREMESA: FRUTA

4ª Feira 29-mar

PRATO: ESPARGUETE À BOLONHESA

SOPA: CREME DE COGUMELOS

SOBREMESA: FRUTA

5ª Feira 30-mar

PRATO: COSTELETA PANADA

SOPA: CREME DE CENOURA

SOBREMESA: FRUTA

6ª Feira 31-mar

PRATO: CARNE ASSADA COM BATATA E CENOURA

SOPA: CREME DE CENOURA COM AGRIÃO

SOBREMESA: GELATINA

