

SEMANA 4: 25 de Novembro a 1 de Dezembro de 2019

JANTAR

ALMOÇO

| | | Segunda | | | |
|-----|--|---------|-----|--|---|
| 300 | Rolo de carnes c/queijo e fiambre, arroz e batatinha ass | CARNE | 95 | | Lombo de porco assado com arroz branco |
| 200 | Potas estufadas com puré | PEIXE | 35 | | Caldeirada de peixes |
| 140 | Fêvera grelhada com esparguete | DIETA | 15 | | Linguado grelh c/m. limão e alho e bat ensalsada |
| 50 | Pescada à Bulhão Pato com arroz | OPÇÃO | | | |
| 60 | Bolinhas de feijão frade com arroz | VEGET. | 10 | | Massa gratinada c/molho branco, legumes e soja |
| 750 | ALMOÇO | | 155 | | JANTAR |
| | | Terça | | | |
| 250 | Novilho à fatia com cenoura e arroz | CARNE | 95 | | Bifes de peru enrolados c/bacon e arroz |
| 250 | Pastéis de bacalhau c/arroz de feijão malandrinho | PEIXE | 20 | | Badejo frito c/cebolada e batata frita às rodelas |
| 110 | Peru estufado simples com fusilli de cenoura | DIETA | 20 | | Pescada grelhada com salada russa |
| 50 | Corvina no forno com batata assada | OPÇÃO | | | |
| 90 | Pizza Vegetariana | VEGET. | 20 | | Hambúrguer de grão de bico c/arroz |
| 750 | ALMOÇO | | 155 | | JANTAR |
| | | Quarta | | | |
| 380 | Grelhada mista com batata frita | CARNE | 80 | | Arroz de frango |
| 150 | Arroz de marisco | PEIXE | 25 | | Rolinhos de pescada recheados e bat. assada |
| 20 | Carapau grelhado com batata cozida | DIETA | 40 | | Costeleta de porco grelhada com arroz |
| 150 | Almofadinhas de alheira e espinafres com arroz | OPÇÃO | | | |
| 60 | Pataniscas de feijão verde com arroz | VEGET. | 10 | | Jardineira de Legumes c/ arroz |
| 760 | ALMOÇO | | 155 | | JANTAR |
| | | Quinta | | | |
| 230 | Massa à Lavrador | CARNE | 110 | | Churasquinho com arroz e batata pala |
| 150 | Filetes dourados com arroz | PEIXE | 20 | | Rissóis de pescada com arroz alegre |
| 250 | Bife de peru grelhado com arroz de cenoura | DIETA | 15 | | Salmão grelhado com batata cozida |
| 60 | Badejo no forno com batata assada | OPÇÃO | | | |
| 60 | Pimentos recheados c/leg e soja, gratinados, c/arroz | VEGET. | 10 | | Caril Vegetariano c/ arroz |
| 750 | ALMOÇO | | 155 | | JANTAR |
| | | Sexta | | | |
| 250 | Perna de porco assada com batata corada e arroz | CARNE | 60 | | Esparguete à Bolonhesa |
| 100 | Paloco Espiritual | PEIXE | 35 | | Tentáculos de pota panados c/arroz de potas |
| 20 | Pescada estufada simples com arroz de tomate | DIETA | 40 | | Cozido Simples (arroz e batata cozida) |
| 100 | Coelho à Caçador (com arroz) | OPÇÃO | | | |
| 50 | Croquetes de espinafres e cenoura c/esparguete | VEGET. | 10 | | Empadas de legumes com arroz |
| 520 | ALMOÇO | | 145 | | JANTAR |
| | | Sábado | | | |
| 200 | Frango assado com batata assada | CARNE | 85 | | Rojões com arroz e batata frita |
| 50 | Medalhões de pescada c/ molho de camarão e puré | PEIXE | 15 | | Red fish assado com batata assada |
| 30 | Costeleta grelhada com fusilli | DIETA | 10 | | Solha grelhada com arroz de ervilhas |
| 50 | Raia dourada com arroz | OPÇÃO | | | |
| 20 | Alho Francês à Brás | VEGET. | 20 | | Omelete de Cogumelos c/ arroz |
| 350 | ALMOÇO | | 130 | | JANTAR |
| | | Domingo | | | |
| 210 | Carne de vaca à fatia c/m. de cogumelos e esparguete | CARNE | 80 | | Costeletas à Espanhola com arroz |
| 40 | Marmotinhas fritas c/arroz de tomate | PEIXE | 20 | | Croquetes de atum com arroz |
| 20 | Robalo grelhado c/batata cozida | DIETA | 20 | | Escalopes de frango grelhados c/esparguete |
| 50 | Arroz à Valenciana | OPÇÃO | | | |
| 30 | Tofu à Parmegiana com arroz | VEGET. | 10 | | Lasanha de Legumes |
| 350 | | | 130 | | |