



12-Set a 16-Set de 2022

### Segunda-feira

<b>Sopa</b>	Legumes
<b>Normal</b>	Esparguete á Bolonhesa
<b>Dieta</b>	Pescada cozida
<b>Opção</b>	
<b>Sobremesa</b>	Fruta e ou Doce

### Terça-feira

<b>Sopa</b>	Nabiças
<b>Normal</b>	Misto de peixe com arroz de tomate
<b>Dieta</b>	Coxa de frango alourado
<b>Opção</b>	
<b>Sobremesa</b>	Fruta e ou Doce

### Quarta-feira

<b>Sopa</b>	Espinafres
<b>Normal</b>	Carne guisada com massa e feijão vermelho
<b>Dieta</b>	Solha no forno com aromaticas
<b>Opção</b>	
<b>Sobremesa</b>	Fruta e ou Doce

### Quinta-feira

<b>Sopa</b>	Penca
<b>Normal</b>	Bacalhau á moda de Braga
<b>Dieta</b>	Bife de peru grelhado
<b>Opção</b>	
<b>Sobremesa</b>	Fruta e ou Doce

### Sexta-feira

<b>Sopa</b>	Legumes
<b>Normal</b>	Grelhado misto com feijão preto
<b>Dieta</b>	Raia cozida com legumes
<b>Opção</b>	
<b>Sobremesa</b>	Fruta e ou Doce