



ASSPférias: Menu semanal

	Sábado	Domingo	2.ª Feira	3.ª Feira	4.ª Feira	5.ª Feira	6.ª Feira
Pequeno-almoço	-----	Chá ou Leite c/ chocolate ou cevada; Pão diverso c/ manteiga, fiambre, queijo ou marmelada. Fruta diversa.	Chá ou Leite c/ chocolate ou cevada; Pão diverso c/ manteiga, fiambre, queijo ou marmelada. Fruta diversa.	Chá ou Leite c/ chocolate ou cevada; Pão diverso c/ manteiga, fiambre, queijo ou marmelada. Fruta diversa.	Chá ou Leite c/ chocolate ou cevada; Pão diverso c/ manteiga, fiambre, queijo ou marmelada. Fruta diversa.	Chá ou Leite c/ chocolate ou cevada; Pão diverso c/ manteiga, fiambre, queijo ou marmelada. Fruta diversa.	Chá ou Leite c/ chocolate ou cevada; Pão diverso c/ manteiga, fiambre, queijo ou marmelada. Fruta diversa.
Lanche manhã	-----	Peça fruta; Bolachas / Tostas.	Peça fruta; Bolachas / Tostas.	Peça fruta; Bolachas / Tostas.	Peça fruta; Bolachas / Tostas.	Peça fruta; Bolachas / Tostas.	Peça fruta; Bolachas / Tostas.
Almoço	----- (Almoço Picnic trazido de casa)	Creme de cenoura; Rojões com batata frita; Salada mista; Mousse de chocolate.	Creme de brócolos e alho francês; Jardineira de peru; Salada de tomate; Salada de fruta.	Creme de legumes; Frango estufado com arroz de ervilhas; Leite-creme.	Almoço Picnic: Sandes (Panado, Queijo, Fiambre...); Sumo Peça de fruta.	Creme de repolho; Bacalhau com natas; Salada mista; Bola de gelado.	Creme de legumes; Massa à lavrador; Peça de fruta.
Lanche tarde	Pão diverso c/ manteiga, fiambre, queijo ou marmelada. Iogurte, Chá ou Leite c/ chocolate, cevada.	Fatia de bolo; Iogurte, Chá ou Leite c/ chocolate, cevada. Fruta diversa.	Pão diverso c/ manteiga, fiambre, queijo ou marmelada. Iogurte, Chá ou Leite c/ chocolate, cevada.	Fatia de bolo; Iogurte, Chá ou Leite c/ chocolate, cevada. Fruta diversa.	Pão diverso c/ manteiga, fiambre, queijo ou marmelada. Iogurte, Chá ou Leite c/ chocolate, cevada.	Pão diverso c/ manteiga, fiambre, queijo ou marmelada. Sumo ou Leite c/ chocolate, cevada.	Fatia de bolo; Sumo de laranja. Fruta diversa.
Jantar	Creme de abóbora; Pastéis de bacalhau com arroz de feijão vermelho; Salada mista; Gelatina.	Creme de feijão-verde; Massa esparguete com atum e ovos cozidos; Salada de cenoura; Peça de fruta.	Creme de cenoura; Filetes com salada russa; Bolo de bolacha.	Creme de legumes; Douradinhos de peixe com puré; Salada de alface; Salada de fruta.	Creme de brócolos e alho francês; Fêvera estufada com arroz seco; Salada de cenoura. Gelatina.	Creme de abóbora; Bife grelhado com ovo e arroz primavera; Salade mista; Peça de fruta.	-----
Ceia	Chá ou leite; Bolachas Maria.	Chá ou sumo; Pipocas.	Chá ou leite; Bolacha integral.	Chá ou leite; Tostas com compota ou marmelada.	Chá; Bolacha torrada.	Chocolate quente; Madalenas.	-----