

**Direcção Regional de Educação de Lisboa
e Vale do Tejo**

06/02/2012 A 10/02/2012

SEGUNDA - FEIRA

SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	ALMONGEDAS ESTUFADAS COM ESPARGUETE
SALADA	3 VARIEDADES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)
PÃO	1 PÃO DE MISTURA

TERÇA - FEIRA

SOPA	CREME DE ERVILHAS
PRATO	EMPADÃO DE ATUM
SALADA	3 VARIEDADES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) /PUDIM
PÃO	1 PÃO DE MISTURA

QUARTA - FEIRA

SOPA	MACEDÓNIA
PRATO	CARNE DE PORCO ESTUFADA COM FUSILLI
SALADA	3 VARIEDADES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)
PÃO	1 PÃO DE MISTURA

QUINTA - FEIRA

SOPA	ALHO FRANCÊS
PRATO	LOMBINHOS DE PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA
SALADA	3 VARIEDADES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / IOGURTE
PÃO	1 PÃO DE MISTURA

SEXTA - FEIRA

SOPA	COUVE FLÔR
PRATO	FRANGO ASSADO COM BATATA FRITA
SALADA	3 VARIEDADES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)
PÃO	1 PÃO DE MISTURA

**Direcção Regional de Educação de Lisboa
e Vale do Tejo**

13/02/2012 A 17/02/2012

SEGUNDA - FEIRA

SOPA	ESPINAFRES
PRATO	ABRÓTEA/PESCADA NO FORNO COM BATATA ASSADA
SALADA	3 VARIEDADES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)
PÃO	1 PÃO DE MISTURA

TERÇA - FEIRA

SOPA	LOMBARDO
PRATO	OVOS MEXIDOS COM SALSICHAS E ARROZ
SALADA	3 VARIEDADES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)
PÃO	1 PÃO DE MISTURA

QUARTA - FEIRA

SOPA	NABIÇA
PRATO	MEIA DESFEITA DE BACALHAU (MIGAS, BATATA, GRÃO)
SALADA	3 VARIEDADES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / IOGURTE
PÃO	1 PÃO DE MISTURA

QUINTA - FEIRA

SOPA	FEIJÃO COM HORTALIÇA
PRATO	CARNE DE PORCO ASSADA (FATIADA) COM ESPARGUETE
SALADA	3 VARIEDADES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)
PÃO	1 PÃO DE MISTURA

SEXTA - FEIRA

SOPA	CREME DE CENOURA
PRATO	LOMBINHOS DE PEIXE NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA
SALADA	3 VARIEDADES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / GELATINA
PÃO	1 PÃO DE MISTURA

**Direcção Regional de Educação de Lisboa
e Vale do Tejo**

20/02/2012 A 24/02/2012

SEGUNDA - FEIRA

SOPA	
PRATO	
SALADA	
SOBREMES A	
PÃO	

TERÇA - FEIRA

SOPA	
PRATO	
SALADA	
SOBREMES A	
PÃO	

QUARTA - FEIRA

SOPA	
PRATO	
SALADA	
SOBREMES A	
PÃO	

QUINTA - FEIRA

SOPA	ESPINAFRES
PRATO	BOLONHESA DE ATUM
SALADA	3 VARIEDADES
SOBREMES A	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / PUDIM
PÃO	1 PÃO DE MISTURA

SEXTA - FEIRA

SOPA	JULIANA
PRATO	PERÚ ASSADO COM ARROZ BRANCO
SALADA	3 VARIEDADES
SOBREMES A	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)
PÃO	1 PÃO DE MISTURA

**Direcção Regional de Educação de Lisboa e
Vale do Tejo**

27/02/2012 a 02/03/2012

SEGUNDA - FEIRA

SOPA	FEIJÃO VERDE
PRATO	DOURADINHOS NO FORNO COM SALADA CAMPONESA
SALADA	3 VARIEDADES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / IOGURTE
PÃO	1 PÃO DE MISTURA

TERÇA - FEIRA

SOPA	CALDO VERDE
PRATO	FEIJOADA (PORCO, FRANGO)
SALADA	3 VARIEDADES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)
PÃO	1 PÃO DE MISTURA

QUARTA - FEIRA

SOPA	LOMBARDO
PRATO	PESCADA NO FORNO COM ARROZ DE LEGUMES
SALADA	3 VARIEDADES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)
PÃO	1 PÃO DE MISTURA

QUINTA - FEIRA

SOPA	JULIANA
PRATO	FRANGO ASSADO COM MACARRONETE
SALADA	3 VARIEDADES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)
PÃO	1 PÃO DE MISTURA

SEXTA - FEIRA

SOPA	CANJA DE GALINHA
PRATO	TORTILHA DE VEGETAIS E PEIXE (2 VARIEDADES)
SALADA	3 VARIEDADES
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / PUDIM
PÃO	1 PÃO DE MISTURA