

Dia		REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
24-fev	SEGUNDA	SOPA	Sopa de abóbora e couve-flor	Sopa de espinafres
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Rolo de Carne c/arroz de Cenoura 1,3,6,7	Pescada à Brás com salada de alface e tomate <sup>1,3,4,6,12</sup>
		DIETA	Bife de peru grelhado	Pescada cozida e legumes cozidos <sup>4</sup>
		LEGUMES	salada de alface e cenoura/feijao verde e cenoura	Salada mista /legumes salteados
		SOBREMESA	Pudim de Caramelo <sup>1,3,7</sup>	Pera
25-fev	TERÇA	SOPA	Sopa de legumes	Caldo Verde <sup>12</sup>
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Pá de porco no forno com arroz primavera e salada de alface	Caldeirada de pescada <sup>4</sup>
		DIETA	Carne de porco estufada ao natural com cenoura e couve cozida	Pescada cozida com legumes
		LEGUMES	Salada mista/couve bruxelas e cenoura	Salada de Alface /Couve Flor
		SOBREMESA	Macã	Fruta da época
26-fev	QUARTA	SOPA	Sopa de alho-francês	Creme de Alface
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Bife de frango de cebolada, com esparguete e salada de alface e cenoura <sup>1</sup>	Salmão no forno com batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup>
		DIETA	Bife de frango , e salada de alface e cenoura <sup>1</sup>	Salmão no forno ao natural , cenoura e brócolos <sup>4</sup>
		LEGUMES	Couve flor e cenoura	Salada mista / brocolos
		SOBREMESA	Salada de Fruta	Fruta da época
27-fev	QUINTA	SOPA	Creme de cenoura	Creme de Legumes
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Abrótea no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate <sup>4</sup>	Rolo de Carne c/arroz de Cenoura 1,3,6,7
		DIETA	Abrótea no forno ao natural com legumes e salada de alface e tomate <sup>4</sup>	Bife de peru grelhado com legumes
		LEGUMES	Legumes salteados	Salada de Alface e Tomate / Brocolos
		SOBREMESA	Maça assada	Fruta da época
28-fev	SEXTA	SOPA	Espinafres	Juliana de Legumes
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Jardineira de Porco	Lasanha de atum e espinafres <sup>1,3,4,6,7,12</sup>
		DIETA	Carne de Porco estufada c/ervilhas e cenoura	Atum c/ legumes <sup>4</sup>
		LEGUMES	Salada mista/couve bruxelas	Salada mista
		SOBREMESA	gelatina	Fruta da época
29-fev	SÁBADO	SOPA	Camponesa	Nabiça
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Pescada a Ze do pipo <sup>1,3,4,6</sup>	Almondegas estufadas c/puré <sup>1,3,6,7,9,12</sup>
		DIETA	Pescada cozida c/brocolos e couve flor <sup>4</sup>	Costeletas grelhadas com legumes
		LEGUMES	Salada Mista / Brocolos Cozidos	Salada de Alface /Couve Flor e Cenoura
		SOBREMESA	Arroz Doce <sup>3,7</sup>	fruta da época
01-mar	DOMINGO	SOPA	Creme de Alface	Feijão Verde
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Jardineira de peru	Filetes de pescada dourados c/arroz de tomate <sup>1,3,4,6,12</sup>
		DIETA	Perna de Peru assada no forno	Filetes de pescada no forno com legumes
		LEGUMES	Salada Mista / Feijão verde Cozido	Salada mista/legumes salteados
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época



Almoço  
24/04/20

# APPC FARO



02/03/2020 A 08/03/2020

Dia		REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
02-mar	SEGUNDA	SOPA	Sopa de ervilhas	Sopa de brócolos
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Red fish cozido com batata e brócolos <sup>4</sup>	Massa meada com peru, cenoura, ervilhas e salada de alface 1
		DIETA	Red fish cozido com legumes 4	Peru no forno com legumes
		LEGUMES	Salada mista e couve flor	Salada de alface e cenoura/brocolos e cenoura
		SOBREMESA	Gelatina 1,3,7	Fruta da época
03-mar	TERÇA	SOPA	Sopa de espinafres	Creme de Legumes
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Arroz de carne de vaca e legumes com salada de alface	Salmão no forno ao natural com batata cozida, cenoura e brócolos <sup>4</sup>
		DIETA	Bife de frango grelhado com salada de alface e cenoura 1	Salmão no forno ao natural com cenoura e brócolos <sup>4</sup>
		LEGUMES	Salada de alface/feijao verde e brocolos	Salada Mista/ couve Flor
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
04-mar	QUARTA	SOPA	Alho Francês	Creme de Ervilhas
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Empadão de Peixe <sup>1,3,4,7</sup>	Febras de cebolada c/massa fusili 1,12
		DIETA	Filetes de solha no forno com legumes <sup>1,3,4,7</sup>	Febras grelhadas c/ legumes 1,12
		LEGUMES	salada de alface e beterraba /brocolos	Salada mista/feijao verde e milho
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
05-mar	QUINTA	SOPA	Couve flor	Legumes
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Strogonoff de frango c/esparguete <sup>1,3,7</sup>	Cardinal cozido com batata e couve 4
		DIETA	Bifinho de Frango Grelhado com salada mista <sup>1</sup>	Cardinal cozido com legumes <sup>4</sup>
		LEGUMES	Couve flor e Brocolos Cozidos	Salada de alface /feijao verde e milho
		SOBREMESA	Fruta da época	Gelatina
06-mar	SEXTA	SOPA	Creme de Courgette	Sopa de nabos
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Pescada cozida com puré e cenoura 1,3,4,7	Grelhada mista de Carne com arroz
		DIETA	Pescada cozida com legumes <sup>1,3,4,7</sup>	Costeletas grelhadas com legumes
		LEGUMES	Salada mista/feijao verde	Salada Mista e Legumes Salteados
		SOBREMESA	Arroz Doce 3,7	Fruta da época
07-mar	SÁBADO	SOPA	Macedónia	Caldo verde 12
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Frango assado c/batata assada	Caldeirada de pescada 4
		DIETA	Frango assado no forno com salada mista	Arroz de pescada ao natural com brócolos cozidos 4
		LEGUMES	Couve Lombarda e Cenoura cozida	Couve flor e Brocolos
		SOBREMESA	Fruta da época	Salada de fruta
08-mar	DOMINGO	SOPA	Creme de cenoura	Creme de Legumes
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Massinha de Atum Gratinada <sup>1,3,4,7</sup>	Lasanha de carne <sup>1,3,6,7,12</sup>
		DIETA	Peixe espada grelhado com legumes <sup>4</sup>	Bife de frango grelhado com salada mista <sup>1</sup>
		LEGUMES	Salada de alface e couve roxa/couve bruxelas	Salada Mista e Feijao Verde
		SOBREMESA	Gelatina <sup>1,3,7</sup>	Fruta da época

Nota: A ementa é susceptível a alterações.

Dia		REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
09-mar	SEGUNDA	SOPA	Legumes	Canja <sup>1</sup>
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Esparguete a Bolonhesa1	Pescada cozida com puré de batata4
		DIETA	Febra grelhada com legumes1	Pescada cozida com salada4
		LEGUMES	Legumes salteados	Salada Mista / Legumes Cozidos
		SOBREMESA	Aletria 1,3,7	Fruta da época
10-mar	TERÇA	SOPA	Sopa de legumes	Caldo Verde 12
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Pá de porco no forno com batata assada e salada de alface	Arroz malandrinho de pescada 4
		DIETA	Carne de porco estufada ao natural com cenoura, batata assada e couve cozida	Filete de Paloco no Forno com arroz de vegetais
		LEGUMES	Salada mista/couve bruxelas e cenoura	Salada de Alface /Couve Flor
		SOBREMESA	Macã	Fruta da época
11-mar	QUARTA	SOPA	Sopa de alho-francês	Creme de Alface
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Bife de frango de cebolada, com esparguete e salada de alface e cenoura 1	Salmão no forno com batata, cenoura e brócolos 4
		DIETA	Bife de frango grelhado com salada de alface e cenoura 1	Salmão no forno ao natural com cenoura e brócolos 4
		LEGUMES	Couve flor e cenoura	Salada mista / brocolos
		SOBREMESA	Salada de Fruta	Fruta da época
12-mar	QUINTA	SOPA	Creme de cenoura	Creme de Legumes
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Abrótea no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate 4	Rolo de Carne c/arroz de Cenoura 1,3,6,7
		DIETA	Abrótea no forno ao natural com salada de alface e tomate 4	Bife de peru grelhado com legumes
		LEGUMES	Salada mista/legumes salteados	Salada de Alface e Tomate / Brocolos
		SOBREMESA	Maça assada	Fruta da época
13-mar	SEXTA	SOPA	Espinafres	Juliana de Legumes
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Jardineira de Porco	Peixe espada grelhado c/batata e legumes 4
		DIETA	Carne de Porco estufada c/ervilhas e cenoura	Peixe espada grelhado com salada mista 4
		LEGUMES	Salada Mista / Brocolos Cozidos	Salada de Alface /Couve Flor e Cenoura
		SOBREMESA	Fruta da época	Mousse de Chocolate
14-mar	SÁBADO	SOPA	Camponesa	Nabiça
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Pescada a Ze do pipo1,3,4,6	Almondegas estufadas c/puré1,3,6,7,9,12
		DIETA	Pescada cozida c/brocolos e couve flor 4	Costeletas grelhadas c/ salada mista1,3,6,7,9,12
		LEGUMES	Salada mista	Salada de Alface /Couve Flor e Cenoura
		SOBREMESA	Arroz Doce 3,7	fruta da época
15-mar	DOMINGO	SOPA	Creme de Alface	Feijão Verde
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Jardineira de peru	Filetes de pescada dourados c/arroz de tomate <sup>1,3,4,6,12</sup>
		DIETA	Perna de Peru assada no forno com legumes	Filetes de pescada no forno com salada mista4
		LEGUMES	Salada Mista / Feijão verde Cozido	Salada mista/legumes salteados
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época

Dia		REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
16-mar	SEGUNDA	SOPA	Caldo Verde <sup>12</sup>	Espinafres
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Esparguete a Bolonhesa <sup>1</sup>	Rissoles de pescada c/arroz de tomate <sup>1,3,4,6,12</sup>
		DIETA	Hamburguer grelhado com salada mista <sup>1,6,7,12</sup>	Pescada cozida com salada mista <sup>4</sup>
		LEGUMES	Salada de Alface e pepino / Couve Bruxelas e cenoura	Salada Mista / Legumes Cozidos
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
17-mar	TERÇA	SOPA	Creme de Legumes	Creme de Cenoura
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Empadão de bacalhau c/espinafre ,cenoura e alho frances <sup>1,3,4,6,7,9</sup>	Hamburger estufado c/arroz branco <sup>1,6,7,12</sup>
		DIETA	Peixe espada grelhado com legumes <sup>1,3,4,7</sup>	Espetadas de peru grelhadas com salada mista
		LEGUMES	Salada mista/legumes salteados	Salada de Alface e Cenoura / Feijão Verde
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
18-mar	QUARTA	SOPA	Nabiças	Couve flor
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Massa (Carne) à Lavrador <sup>1,9</sup>	Abrotea cozida c/batata,cenoura e couve flor <sup>4</sup>
		DIETA	Cubinhos de porco estufado simples com legumes <sup>1</sup>	Abrotea cozida com cenoura e couve flor <sup>4</sup>
		LEGUMES	Cenoura e Couve Lombardo Cozido	Salada de tomate /couve flor
		SOBREMESA	Fruta da época	gelatina
19-mar	QUINTA	SOPA	Legumes	Canja <sup>1</sup>
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Massinha de frango gratinada <sup>1,7</sup>	Pescada a Gomes Sa com puré de batata <sup>1,3,4,7</sup>
		DIETA	Frango assado c/ legumes 1	Pescada cozida com salada mista <sup>4</sup>
		LEGUMES	Legumes salteados	Salada Mista / Legumes Cozidos
		SOBREMESA	Aletria <sup>1,3,7</sup>	Fruta da época
20-mar	SEXTA	SOPA	De feijao c/repolho <sup>12</sup>	Brocolos
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Salmao no forno c/batata assada <sup>4</sup>	Arroz de avez a antiga <sup>12</sup>
		DIETA	Salmao no forno c/legumes <sup>4</sup>	Peru no forno com salada mista
		LEGUMES	Salada de alface e cenoura/couve bruxelas e couve flor	Salada Mista / Legumes Cozidos
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
21-mar	SÁBADO	SOPA	Creme de Espinafres	Creme de Abobora c/ massinhas <sup>1</sup>
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Almondegas de Aves Estufadas c/ Tomate, c/ Esparguete <sup>1,3,4,6,7,12</sup>	Douradinhos no Forno c/Salada Russa <sup>1,3,4,6,7,12</sup>
		DIETA	Almodegas de Aves Estufadas ao Natural <sup>1,3,4,6,7,12</sup>	Filete de Paloco no Forno com salada mista <sup>4</sup>
		LEGUMES	Brocolos Cozidos	Salteado de Legumes
		SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
22-mar	DOMINGO	SOPA	Grelas	Creme de Ervilhas
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Saladinha de atum e feijão frade <sup>4,12</sup>	Strogonoff de porco c/massa fusili <sup>1,3</sup>
		DIETA	Bife de atum de cebolada com legumes <sup>4</sup>	Febra grelhada com salada mista <sup>1</sup>
		LEGUMES	Couve Flor e Cenoura	Salada de alface e tomate/brocolos e cenoura
		SOBREMESA	Gelatina <sup>1,3,7</sup>	Fruta da época