

Carina Ramos Unipessoal - Restauração

Semana 1

2ª feira

Sopa
Prato
Salada/legumes
Sobremesa
Pão

Juliana
Esparguete cozida c/ Almondegas Estufadas
Bróculos, Couve Flor e Cenoura Cozida
Fruta da época
Pão de Mistura

3ª feira

Sopa
Prato
Salada/legumes
Sobremesa
Pão

Caldo Verde
Arroz de Feijão c/ Douradinhos no Forno
Alface, Tomate e Cenoura
Fruta da época
Pão de Mistura

4ª feira

Sopa
Prato
Salada/legumes
Sobremesa
Pão

Creme de Abóbora c/ Ervilhas
Jardineira de Frango e Salsicha
Ervilhas e Cenoura
Fruta da época
Pão de Mistura

5ª feira

Sopa
Prato
Salada/legumes
Sobremesa
Pão

Repolho
Massa a Lavrador
Couve Lombarda, Feijão e Cenoura
Fruta da época
Pão de Mistura

6ª feira

Sopa
Prato
Salada/legumes
Sobremesa
Pão

Alho francês
Arroz de Tomate c/ Frango Assado
Alface, Tomate e Cenoura
Gelatina
Pão de Mistura

Carina Ramos Unipessoal - Restauração

Semana 2

2ª feira

Sopa
Prato
Salada/legumes
Sobremesa
Pão

Repolho
Arroz de Tomate c/ Lombo Fatiado
Alface, Pepino e Cenoura
Fruta da época
Pão de Mistura

3ª feira

Sopa
Prato
Salada/legumes
Sobremesa
Pão

Creme de Cenoura
Feijoada à Transmontana c/ Arroz Branco
Repolho, Couve lombarda e Cenoura
Fruta da época
Pão de Mistura

4ª feira

Sopa
Prato
Salada/legumes
Sobremesa
Pão

Couve Portuguesa
Batata Cozida c/ Bifinho de Peru
Feijão verde, Cenoura e Couve Flor
Fruta da época
Pão de Mistura

5ª feira

Sopa
Prato
Salada/legumes
Sobremesa
Pão

Espinafres
Empadão de Arroz c/ Atum
Bróculos, Couve Flor e Cenoura
Fruta da época
Pão de Mistura

6ª feira

Sopa
Prato
Salada/legumes
Sobremesa
Pão

Nabiças
Massada de Peixe
Bróculos Ervilhas e Cenoura
Gelatina
Pão de Mistura

Carina Ramos Unipessoal - Restauração

Semana 3

2ª feira	Sopa	Grelos
	Prato	Arroz branco c/ Frango Assado
	Salada/legumes	Alface, Pepino e Tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de Mistura
3ª feira	Sopa	Couve Portuguesa
	Prato	Salada Russa c/ Filetes de Peixe
	Salada/legumes	Ervilhas, Cenoura e Milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de Mistura
4ª feira	Sopa	Feijão Verde
	Prato	Rancho
	Salada/legumes	Cenoura, Repolho e Lombarda
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de Mistura
5ª feira	Sopa	Agrião
	Prato	Arroz Primavera c/ Douradinhos
	Salada/legumes	Cenoura, Ervilhas, Pimento e Milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de Mistura
6ª feira	Sopa	Couve Lombarda
	Prato	Esparguete à Bolonhesa
	Salada/legumes	Bróculos Ervilhas e Cenoura
	Sobremesa	logurte
	Pão	Pão de Mistura

Carina Ramos Unipessoal - Restauração

Semana 4

2ª feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Arroz de Tomate c/ Pastéis de Bacalhau
	Salada/legumes	Alface, tomate e Cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de Mistura
3ª feira	Sopa	Alho Francês
	Prato	Massa c/ Almondegas
	Salada/legumes	Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de Mistura
4ª feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Batata Cozida c/Pescada Cozida
	Salada/legumes	Cenoura, Feijão Verde e Repolho
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de Mistura
5ª feira	Sopa	Grão de Bico
	Prato	Massa c/ Carne Estufada
	Salada/legumes	Cenoura, Courgete e Ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época
	Pão	Pão de Mistura
6ª feira	Sopa	Creme de Favas
	Prato	Feijão Frade c/ atum, ovo cozido e Arroz
	Salada/legumes	Legumes Salteados
	Sobremesa	Gelatina
	Pão	Pão de Mistura

Carina Ramos Unipessoal - Restauração

Semana 5

2ª feira

Sopa
Prato
Salada/legumes
Sobremesa
Pão

Caldo Verde
Arroz Malandrinho C/ Frango Assado
Alface, Cenoura e Pepino
Fruta da época
Pão de Mistura

3ª feira

Sopa
Prato
Salada/legumes
Sobremesa
Pão

Agrião
Esparguete Bolonhesa
Bróculos, Ervilhas e Cenoura
Fruta da época
Pão de Mistura

4ª feira

Sopa
Prato
Salada/legumes
Sobremesa
Pão

Nabiças
Feijoada de Lulas
Salsa, Pimento, Tomate, Cenoura
Fruta da época
Pão de Mistura

5ª feira

Sopa
Prato
Salada/legumes
Sobremesa
Pão

Creme de Cenoura
Arroz c/Lombo de Porco Assado
Alface, Tomate e Pepino
Fruta da época
Pão de Mistura

6ª feira

Sopa
Prato
Salada/legumes
Sobremesa
Pão

Couve Portuguesa
Batata Cozida c/ Peixe Estufado
Bróculos, Couve flor, Cenoura
Mousse de Chocolate
Pão de Mistura