



Externato N.ª Senhora do Rosário



01-2012	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
1ª 2 a 6	Sopa - Creme de legumes Prato - Febras c/ natas e arroz de cenoura Dieta - Peixe assado c/ batata e legumes Opção - * - Fruta/Doce/logurte	Sopa - Agrião Prato - Hambúguer com esparguete Dieta - Carapaus grelhados c/ legumes Opção - Entrecosto guisado c/ ervilhas Fruta/Doce/logurte	Sopa - Alho francês Prato - Carne assada c/ batata frita Dieta - Salmão no forno c/ legumes Opção - Quiche de legumes Fruta/Doce/logurte	Sopa - Espinafres Prato - Carbonara Dieta - Frango estufado c/ legumes Opção - Marmotinhas fritas c/ arroz de feijão Fruta/Doce/logurte	Sopa - Camponesa Prato - Filetes panados c/ arroz de ervilhas Dieta - Peixe cozido c/ bat. e legumes Opção - Iscas de cebolada Fruta/Doce/logurte
2ª 9 a 13	Sopa - Nabiça Prato - Almondégas c/ puré de batata Dieta - Costeleta grelhada c/ legumes Opção - Peixe assado c/ delicias do mar Fruta/Doce/logurte	Sopa - Caldo verde Prato - Arroz de pato Dieta - Cozido simples Opção - Lulas de tomatada Fruta/Doce/logurte	Sopa - Lombardo Prato - Douradinhos c/ arroz de ervilhas Dieta - Peixe assado no forno c/ legumes Opção - Feijoada Fruta/Doce/logurte	Sopa - Abóbora com massinhas Prato - Esparguete à bolonhesa Dieta - Solha c/ molho de limão Opção - Moelas estufadas Fruta/Doce/logurte	Sopa - Feijão verde Prato - Bacalhau c/ natas Dieta - Carne vaca estufada c/ legumes Opção - Atum c/ ovo e feijão frade Fruta/Doce/logurte
3ª 16 a 20	Sopa - Canja Prato - Almofadinhas de carne com arroz Dieta - Lombinhos de peixe no forno c/ legumes Opção - Favas c/ entrecosto e enchidos Fruta/Doce/logurte	Sopa - Feijão verde Prato - Frango assado no forno c/ massa Dieta - Peixe grelhado c/ brócolos Opção - Salsichas frescas c/ lombardo Fruta/Doce/logurte	Sopa - Nabiça Prato - Arroz de atum Dieta - Perna peru estufada c/ legumes Opção - Carapaus fritos c/açorda de coentro Fruta/Doce/logurte	Sopa - Creme de legumes Prato - Carne guisada c/ massa espiral Dieta - Pescada cozida c/ batata e legumes Opção - Arroz de moluscos Fruta/Doce/logurte	Sopa - Alho francês Prato - Bacalhau à Braz Dieta - Frango à Búlgara Opção - Peixe c/ molho de natas Fruta/Doce/logurte
4ª 23 a 27	Sopa - Espinafres Prato - Lasanha de carne Dieta - Carne guisada c/ arroz de legumes Opção - Carapaus grelhados c/ m. espanhola Fruta/Doce/logurte	Sopa - Feijão c/ lombardo Prato - Strogonoff c/ arroz Dieta - Peixe au menier c/ bat. e legumes Opção - Salada de peixe c/ delicias Fruta/Doce/logurte	Sopa - Abóbora Prato - Pizza Dieta - Peixe no forno c/ legumes Opção - Frango de caril Fruta/Doce/logurte	Sopa - Alho francês Prato - Empadão de carne Dieta - Pescada estufada c/ legumes Opção - Alheira com esparregado e ovo Fruta/Doce/logurte	Sopa - Feijão verde Prato - Peixinhos c/ arroz de tomate Dieta - Costeletas grelhadas c/ legumes Opção - meia desfeita de bacalhau Fruta/Doce/logurte