

Semana de 03 a 07 de Dezembro de 2018

COLÉGIO INED

2ªfeira 03-dez	Sopa	Hortaliça
	Carne	Perú assado à Padeiro com arroz e batata assada
	Peixe	Rissóis de pescada com arroz de cenoura
	Dieta	Perú assado ao natural com arroz branco
	Vegetariano	Tortilha de legumes
3ªfeira 04-dez	Sopa	Creme de cenoura
	Carne	Rancho à moda do chefe
	Peixe	Pescada dourada com arroz de lombardo
	Dieta	Pescada cozida com batata e hortaliça
	Massas	Fusili tricolor com salmão,brócolos,couve flor, azeitonas e queijo
4ªfeira 05-dez	Sopa	Couve coração
	Carne	Frango assado no forno com arroz colorido
	Peixe	Carapau grelhado com molho de vinagrete e batata cozida
	Dieta	Frango estufado ao natural com macedonia e puré de batata
	Vegetariano	Lasanha de vegetais
5ªfeira 06-dez	Sopa	Feijão verde
	Carne	Rolo de carne misto no forno com massa fusili salteada em cenoura
	Peixe	Abrotea assada no forno com arroz e batata assada
	Dieta	Abrotea assada no forno simples com arroz e branco
	Massas	Conchas com molho branco,sultanas,fiambre,ananás e pessego
6ªfeira 07-dez	Sopa	Lavrador
	Carne	Rojões à Portuguesa com forma de arroz
	Peixe	Lasanha de abrótea com legumes incorporados
	Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Estufado de grão com legumes e arroz