

Colégio Frei Cristóvão

						01/Set - 5ª Feira		02/Set - 6ª Feira	
SOPA		SOPA		SOPA		SOPA	Sopa de Couve Lombarda	SOPA	Espinafres
PEIXE		PEIXE		PEIXE		PEIXE	Tesourinhos de pescada no forno com arroz alegre	CARNE	Hambúrguer misto (vaca e porco) com massa espiral
DIETA		DIETA		DIETA		DIETA	Filete de Pescada em molho de azeite e alho com arroz alegre	DIETA	Bife de Frango Grelhado Massa espiral e legumes
VERDURA		VERDURA		VERDURA		VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada
SOBREMESA		SOBREMESA		SOBREMESA		SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época
05/Set - 2ª Feira		06/Set - 3ª Feira		07/Set - 4ª Feira		08/Set - 5ª Feira		09/Set - 6ª Feira	
SOPA	Alho Francês	SOPA	Sopa Primavera (Cenoura e Ervilhas)	SOPA	Caldo Verde	SOPA	Sopa de Feijão encarnado com Hortalíça	SOPA	Creme de Legumes (Cenoura, Abóbora e Espinafres)
PEIXE	Salada de Atum com feijão frade e batata	CARNE	Rolo de Carne no forno com esparguete	PEIXE	Filete de Arinca com molho de tomate e arroz branco	CARNE	Perna de Frango assada com massa espiral e legumes	PEIXE	Arroz de peixe com delícias do mar e coentros
DIETA	Atum ao natural com feijão-verde, cenoura e brócolos cozidos	DIETA	Frango corado simples, legumes e arroz	DIETA	Pescada cozida com brócolos, cenoura e batata	DIETA	Perna de Frango assada simples com massa espiral e legumes	DIETA	Abrótea cozida com brócolos e cenoura cozida
VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Pudim	SOBREMESA	Fruta da Época
12/Set - 2ª Feira		13/Set - 3ª Feira		14/Set - 4ª Feira		15/Set - 5ª Feira		16/Set - 6ª Feira	
SOPA	Purê de Abóbora com Alho Francês	SOPA	Sopa de Hortalíça (Couve-Lombarda e Cenoura)	SOPA	Creme de Cenoura com ervilhas	SOPA	Sopa de Feijão-Verde	SOPA	Creme de Juliana
CARNE	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas	PEIXE	Bacalhau com Natas	CARNE	Almondegas com arroz Alegre	PEIXE	Pescada Assado no forno com ervas aromáticas e puré de batata	CARNE	Carne de Porco Estufada com Macarronete
DIETA	Bife de Frango grelhado com arroz de ervilhas	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes	DIETA	Febras de cebolada com legumes	DIETA	Pescada Assada no forno simples com Couve Flor	DIETA	Bife de Porco Grelhado com Macarronete
VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Pudim	SOBREMESA	Fruta da Época
19/Set - 2ª Feira		20/Set - 3ª Feira		21/Set - 4ª Feira		22/Set - 5ª Feira		23/Set - 6ª Feira	
SOPA	Creme alfáce	SOPA	Creme cenoura com massinhas	SOPA	Sopa Espinafres	SOPA	Creme cenoura com feijão-verde	SOPA	Sopa Macedónia
PEIXE	Calamares com arroz de tomate	CARNE	Frango estufado com puré de batata	PEIXE	Filete de pescada no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura	CARNE	Esparguete à carbonara	PEIXE	Empadão de arroz com atum
DIETA	Atum ao Natural com batata e feijão-verde	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco	DIETA	Filete de pescada ao natural com batata e brócolos cozidos	DIETA	Bife de porco grelhado com massa esparguete e legumes	DIETA	Pescada cozida com brócolo e couve-flor
VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada
SOBREMESA	Iogurte	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época
26/Set - 2ª Feira		27/Set - 3ª Feira		28/Set - 4ª Feira		29/Set - 5ª Feira		30/Set - 6ª Feira	
SOPA	Primaveril	SOPA	Sopa Grão com espinafres	SOPA	Sopa de hortalíça	SOPA	Canja	SOPA	Sopa de Nabiça
CARNE	Hambúrguer com queijo e massa esparguete	PEIXE	Abrótea de cebolada com batata cozida e legumes	CARNE	Perna de Peru assada com laranja e massa espiral	PEIXE	Salmão no forno com batata cozida	CARNE	Carne de Porco assada com arroz alegre
DIETA	Febras grelhadas com brócolos e cenoura cozida	DIETA	Abrótea cozida com couve-flor e brócolo cozido	DIETA	Perna de Peru assada simples com legumes	DIETA	Salmão no forno simples com batata cozida	DIETA	Bife de frango grelhado com legumes
VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada
SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Arroz doce	SOBREMESA	Fruta da Época