

Colégio Frei Cristóvão

		01/Nov - 3ª Feira		02/Nov - 4ª Feira		03/Nov - 5ª Feira		04/Nov - 6ª Feira						
SOPA		SOPA		SOPA	Creme de cenoura com feijão verde	150	SOPA	Grão com espinafres	257	SOPA	Sopa Macedónia	159		
PEIXE		CARNE		PEIXE	Filete de pescada no forno com ervas aromáticas e arroz de cenoura	516	CARNE	Frango assado com puré de batata	811	PEIXE	Empadão de arroz com atum	530		
DIETA		DIETA	Feriado	DIETA	Filete de pescada ao natural com batata e brócolos cozidos	542	DIETA	Perna frango assado simples com legumes	347	DIETA	Pescada cozida com brócolo e couve flor	225		
VERDURA		VERDURA		VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35		
SOBREMESA		SOBREMESA		SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Gelatina	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66		
07/Nov - 2ª Feira		08/Nov - 3ª Feira		09/Nov - 4ª Feira		10/Nov - 5ª Feira		11/Nov - 6ª Feira						
SOPA	Primaveril	149	SOPA	Sopa espinafres	158	SOPA	Sopa de hortaliça	159	SOPA	Canja	116	SOPA	Sopa de Nabiça	150
CARNE	Hambúrguer com queijo e massa esparguete	494	PEIXE	Abrótea de cebolada com batata cozida e legumes	479	CARNE	Perna Peru assado com laranja e arroz de grelos	728	PEIXE	Massa de peixe com delicias do mar e coentros	479	CARNE	Carne de Porco assada com arroz alegre	689
DIETA	Febras grelhadas com brócolos e cenoura cozida	212	DIETA	Abrótea cozida com couve-flor e brócolo cozido	215	DIETA	Perna Peru assado simples com legumes	416	DIETA	Abrótea cozida com brócolos e cenoura cozida	203	DIETA	Bife de frango grelhado com legumes	184
VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35
SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Arroz doce	462	SOBREMESA	Fruta da Época	66
14/Nov - 2ª Feira		15/Nov - 3ª Feira		16/Nov - 4ª Feira		17/Nov - 5ª Feira		18/Nov - 6ª Feira						
SOPA	Juliana	158	SOPA	Alho Francês	157	SOPA	Creme de Cenoura	144	SOPA	Sopa de Couve Lombarda	158	SOPA	Espinafres	158
PEIXE	Rissóis de pescada com arroz de tomate	632	CARNE	Perna de Frango estufada com massa espiral	544	PEIXE	Pescada ao "meunier" com puré de batata	615	CARNE	Esparguete à Bolonhesa	588	CARNE	Bacalhau (paloco) gratinado com espinafres	509
DIETA	Filete de pescada com molho de alho e limão e legumes cozidos	426	DIETA	Perna de frango assado com legumes	347	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes	463	DIETA	Febra grelhada com feijão verde cozido	597	DIETA	Bacalhau fresco cozido com brócolos e couve flor	166
VERDURA	Salada variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35
SOBREMESA	Iogurte Aromas	89	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66
21/Nov - 2ª Feira		22/Nov - 3ª Feira		23/Nov - 4ª Feira		24/Nov - 5ª Feira		25/Nov - 6ª Feira						
SOPA	Puré de Abóbora com Alho Francês	156	SOPA	Sopa de Hortaliça (Couve-Lombarda e Cenoura)	159	SOPA	Creme de Cenoura com ervilhas	149	SOPA	Sopa de Feijão Verde	150	SOPA	Caldo verde	199
CARNE	Empadão de carne com arroz	521	PEIXE	Red fish assado com batata cozida	468	CARNE	Entrecosto assado com arroz de cenoura	683	PEIXE	Salada de atum com feijão frade e ovo cozido	547	CARNE	Perna de frango corado com Massa espiral	551
DIETA	Bife de frango grelhado legumes cozidos	207	DIETA	Red fish cozido com batata e couve flor.	499	DIETA	Bife de porco grelhado com legumes cozidos	438	DIETA	Atum ao natural com feijão verde	247	DIETA	Perna de frango assada simples com legumes	347
VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35
SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Pudim	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66
28/Nov - 2ª Feira		29/Nov - 3ª Feira		30/Nov - 4ª Feira										
SOPA	Creme Brócolos	149	SOPA	Canja	116	SOPA	Sopa da horta	252						
CARNE	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas	388	PEIXE	Pescada Assado no forno com ervas aromáticas e puré de batata	446	CARNE	Almôndegas mistas com massa esparguete	468						
DIETA	Bife de Frango grelhado com arroz ervilhas	410	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes	463	DIETA	Febras de cebolada com legumes	360						
VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35						
SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66						