

# Planning des repas



## OUTUBRO

	Carnes	peixe	salada	sobremesa
3-Oct	Jardineira de frango com arroz branco	Argolas de lulas na polpa com arroz de vegetais	Mix de vegetais	Banana
5-Oct	Bifes cebolados com arroz de vegetais	caril de mariscos com arroz branco	Salada de beterraba	Maça
6-Oct	Massa com bife de frango	Postas de peixe serra grelhadas com pure de batata	Grega	Mousse de maracuja
7-Oct	Feijoada com todos	Bacalhau a gomes e sa	Salada juliana	Pera
10-Oct	Frango na brasa com batata frita e arroz de veg	Espetadas de mariscos com massa	Salada de vegetais	Laranja

	Carnes	peixe	salada	sobremesa
11-Oct	Peru a padeiro com arroz de vegetais	Caldeirada de Peixe com arroz branco	Mix de vegetais (cenoura, cebola e tomate)	Ameixa
12-Oct	Carne estufada com pure de batata	Massa com mariscos	Grega	Laranja
13-Oct	Pernas de frango grelhadas com arroz de vegetais	lulas na panela com batatas cozidas	Juliana	Gelatina
14-Oct	jardineira de vaca com arroz branco	Fish Finger com molho de tomate e arroz de vegetais	Beterraba	Maça
17-Oct	Feijão preto com bifes grelhados	Arroz de mariscos	Coleslav	Pera

	Carnes	peixe	salada	sobremesa
18-Oct	Massa Alfredo	Peixe panado com arroz de vegetais	mix de vegetais (pimentos, cebola, alface)	Banana
19-Oct	Frango a zambeziana com arroz de vege	Caril de coco de mariscos com arroz branco	Beterraba	Pera
20-Oct	Estufado de vaca com batatas	Lasanha de mariscos	Coleslav	Mousse de chocolate
21-Oct	Bife de frango grelhado com pure de batata	Salada de Grão com atum	Juliana	Laranja
24-Oct	Espetadas de vaca	Feijoada de mariscos	Grega	Maça
	<b>Carnes</b>	<b>Peixe</b>	<b>Saladas</b>	<b>Sobremesa</b>
25-Oct	massa bolonhesa	Caldeirada de Lulas com arroz branco	Grega	Ameixa
26-Oct	Filete de frango com molho branco e arroz de veg	bacalhau a gomes e sa com grão	Juliana	Banana
27-Oct	Empadão de carne	Fish Finger com arroz de vegetais	mix de vegetais (pimentos, cebola, alface)	Mousse de maracuja
28-Oct	Almondegas de frango com pure de batata	Massa com mariscos	Beterraba	Maça
31-Oct	Bife grelhado com arroz de vegetais	Caril de camarão com arroz branco	Grega	Gelatina