

# Planning des repas



## SETEMBRO

	Carnes	peixe	salada	sobremesa
2-Sep	Caril de frango com arroz branco	Filete de Peixe na polpa com arroz de vegetais	Mix de vegetais	Banana
5-Sep	Fish finger com arroz de vegetais	lasanha de carne	Salada de beterraba	Maça
6-Sep				
8-Sep	Pizza margarita e de atum	Bacalhau a gomes e sa	Salada juliana	Pera
9-Sep	Frango na brasa com batata frita e arroz de veg	Espetadas de mariscos com massa	Salada de vegetais	Laranja

	Carnes	peixe	salada	sobremesa
12-Sep	Massa com almondegas e molho de tomate	Caldeirada de Lulas com arroz branco	Mix de vegetais (cenoura, cebola e tomate)	Ameixa
13-Sep	Peru no forno com batata frita	Peixe frito com arroz de tomate	Grega	Laranja
14-Sep	Carne estufada com pure de batata	Feijão preto com bifes grelhados	Juliana	Gelatina
15-Sep	massa bolonhesa	Caril de mariscos com arroz branco	Beterraba	Maça
16-Sep	Frango com maionaise	Arroz de mariscos	Coleslav	Pera

	Carnes	peixe	salada	sobremesa
19-Sep	Vitela assada com arroz	Massa Alfredo	mix de vegetais (pimentos, cebola, alface)	Banana
20-Sep	Frango a zambeziana com arroz de vege	Peixe Panado com arroz de couve	Beterraba	Pera
21-Sep	Bifes com natas com pure de batata	Lulas na panelas	Coleslav	Mousse de chocolate
22-Sep	Pernas de frango na panela	Salada de Grão com atum	Juliana	Laranja
23-Sep	Estufado de vaca com batatas	Feijoada de mariscos	Grega	Maça
	<b>Carnes</b>	<b>Peixe</b>	<b>Saladas</b>	<b>Sobremesa</b>
26-Sep	massa bolonhesa	Caldeirada de Lulas com arroz branco	Grega	Ameixa
27-Sep	Filete de frango com molho branco e arroz de veg	Hamburguers	Juliana	Banana
28-Sep	Empadão de carne	Fish Finger com arroz de vegetais	mix de vegetais (pimentos, cebola, alface)	Mousse de maracuja
29-Sep	Almondegas de frango com pure de batata	Massa com mariscos	Beterraba	Maça
30-Sep	Feijoada de grão de bico com salsichas	Bacalhau com natas	Coleslav	Laranja