



Centro Social de Aguiar

1 a 3 de Março de 2023

	Sopa	Prato	Sobremesa	Alergénios*
Quarta-feira 1	Sopa de alho francês	Costeletas de cebolada com batatas e legumes. (feijão verde e cenoura)	Fruta da época	
Quinta-feira 2	Creme de cenoura	Bifinhos de frango com massa cotovelinhos. Salada de cenoura raspada	Fruta da época	1
Sexta-feira 3	Sopa de feijão-verde	Douradinhos no forno com arroz. Salada de alface.	Fruta da época	1,3,4

Bom Apetite!



Centro Social de Aguiar

6 a 10 de Março de 2023

	Sopa	Prato	Sobremesa	Alergénios*
Segunda-feira 6	Creme de cenoura	Almondegas com massa esparguete. Salada de cenoura e milho	Fruta da época	1
Terça-feira 7	Sopa de espinafres	Red Fish assado com batatas. Salada de alface.	Fruta da época	4
Quarta-feira 8	Creme de legumes	Pá de porco assada com arroz de ervilhas. Salada de tomate e pepino.	Fruta da época	
Quinta-feira 9	Sopa de penca	Frango estufado com massa espiral. Salada de alface	Fruta da época	1
Sexta-feira 10	Creme de abóbora	Filetes com arroz de cenoura. Legumes salteados (cenoura e couve branca).	Fruta da época	1,3, 4

Bom Apetite!



Centro Social de Aguiar

13 a 17 de Março de 2023

	Sopa	Prato	Sobremesa	Alergénios*
Segunda-feira 13	Creme de abobora	Bifanas com massa esparguete Salada de tomate.	Fruta da época	1
Terça-feira 14	Sopa de penca	Feijão-frade com atum e ovo. Salada de alface.	Fruta da época	3, 4
Quarta-feira 15	Sopa de espinafres	Bifinhos de frango com massa cotovelinhos. Salada de cenoura raspada	Fruta da época	1
Quinta-feira 16	Creme de cenoura	Jardineira (acompanha com cenouras e ervilhas)	Fruta da época	
Sexta-feira 17	Creme de legumes	Lombinhos de pescada assados com arroz Salada de alface	Fruta da época	4

Bom Apetite!



Centro Social de Aguiar

20 a 24 de Março de 2023

	Sopa	Prato	Sobremesa	Alergénios*
Segunda-feira 20	Creme de legumes	Massa à lavrador (acompanha com grão e coração)	Fruta da época	1
Terça-feira 21	Sopa de repolho	Pescada assada com arroz de legumes. Salada de alface	Fruta da época	4
Quarta-feira 22	Creme de cenoura	Frango assado com massa cotovelinhos. Salada de cenoura raspada.	Fruta da época	1
Quinta-feira 23	Sopa de feijão vermelho	Rojões com arroz de ervilhas. Salada de tomate	Fruta da época	
Sexta-feira 24	Creme de espinafres	Bolinhos de bacalhau com salada russa (acompanha com cenouras e ervilhas)	Fruta da época	1,3,4

Bom Apetite!



Centro Social de Aguiar

27 a 31 de Março de 2023

	Sopa	Prato	Sobremesa	Alergénios*
Segunda-feira 27	Creme de abóbora	Massa à bolonhesa. Salada de alface.	Fruta da época	1
Terça-feira 28	Sopa de repolho	Arroz de atum e delícias. Salada tomate	Fruta da época	4
Quarta-feira 29	Creme de legumes	Feijoada (acompanha com cenoura e coração)	Fruta da época	
Quinta-feira 30	Sopa de alho francês	Bifinhos com cogumelos e massa espiral. Salada de cenoura e milho		1
Sexta-feira 31	Sopa de feijão branco	Bacalhau à Gomes de Sá. Salada de alface	Fruta da época	3,4

Bom Apetite!