



Centro Social de Aguiar

1 de Março de 2019

	Sopa	Prato	Sobremesa	Alergénios*
Sexta-feira 1	Creme de cenoura	Frango estufado com massa espiral. Salada de cenoura e milho.	Fruta da época	1

Bom Apetite!



Centro Social de Aguiar

4 a 8 de Março de 2019

	Sopa	Prato	Sobremesa	Alergénios*
Segunda-feira 4	Sopa de repolho	Massa à bolonhesa. Salada de alface.	Fruta da época	1, 12
Terça-feira 5				
Quarta-feira 6	Sopa de alho francês	Filetes com arroz de cenoura. Salada de tomate.	Fruta da época	1,3,4
Quinta-feira 7	Creme de cenoura	Jardineira de frango e vitela. (acompanha com cenouras e ervilhas)	Fruta da época	1
Sexta-feira 8	Sopa de feijão-verde	Pescada assada no forno com arroz de ervilhas. Salada de cenoura e milho.	Fruta da época	4

Bom Apetite!



Centro Social de Aguiar

11 a 15 de Março de 2019

	Sopa	Prato	Sobremesa	Alergénios*
Segunda-feira 11	Creme de cenoura	Massa à lavrador. (acompanha com grão e couve branca)	Fruta da época	1, 12
Terça-feira 12	Sopa de espinafres	Red Fish assado com batatas. Feijão-verde e cenoura.	Fruta da época	4
Quarta-feira 13	Creme de legumes	Pá de porco assada com arroz de ervilhas. Salada de tomate e pepino.	Fruta da época	
Quinta-feira 14	Sopa de penca	Estrogonofe de peru com massa espiral. Salada de cenoura raspada	Fruta da época	1, 12
Sexta-feira 15	Creme de abóbora	Bacalhau à Gomes de Sá, com ovo cozido Salada de alface.	Fruta da época	3,4

Bom Apetite!



Centro Social de Aguiar

18 a 22 de Março de 2019

	Sopa	Prato	Sobremesa	Alergénios*
Segunda-feira 18	Creme de abobora	Bifanas com massa esparguete. Salada de alface.	Fruta da época	1,12
Terça-feira 19	Sopa de penca	Douradinhos com arroz. Salada de cenoura e milho.	Fruta da época	1, 3, 4
Quarta-feira 20	Sopa de espinafres	Bifinhos de frango com massa cotovelinhos. Salada de tomate e pepino	Fruta da época	1
Quinta-feira 21	Sopa de feijão vermelho	Vitela estufada arroz. (acompanha com ervilhas e cenoura baby)	Fruta da época	
Sexta-feira 22	Canja	Atum com feijão-frade. Salada de alface.	Fruta da época	4, 12

Bom Apetite!



Centro Social de Aguiar

25 a 29 de Março de 2019

	Sopa	Prato	Sobremesa	Alergénios*
Segunda-feira 26	Creme de legumes	Ovos mexidos com chouriço e cogumelos e arroz. Salada de alface.	Fruta da época	3,12
Terça-feira 27	Sopa de repolho	Pescada cozida com batatas e legumes.	Fruta da época	4
Quarta-feira 28	Creme de cenoura	Frango assado com massa esparguete. Salada de cenoura raspada.	Fruta da época	1
Quinta-feira 29	Sopa de alho francês	Feijoada	Fruta da época	12
Sexta-feira 30	Creme de espinafres	Arroz de peixe. Salada de couve branca	Fruta da época	4

Bom Apetite!