



Centro Social de Aguiar

2 a 6 de Março de 2020

	Sopa	Prato	Sobremesa	Alergénios*
Segunda-feira 2	Sopa de repolho	Vitela estufada com legumes e arroz. (acompanha com cenoura baby e ervilhas)	Fruta da época	1, 12
Terça-feira 3	Creme de legumes	Peru estufado com massa cotovelinhos. Salada de alface	Fruta da época	1
Quarta-feira 4	Sopa de alho francês	Filetes com arroz de cenoura. Salada de tomate.	Fruta da época	1, 3, 4
Quinta-feira 5	Creme de cenoura	Jardineira (acompanha com cenouras e ervilhas)	Fruta da época	12
Sexta-feira 6	Sopa de feijão-verde	Pescada assada no forno com arroz. Salada de alface.	Fruta da época	4

Bom Apetite!



Centro Social de Aguiar

9 a 13 de Março de 2020

	Sopa	Prato	Sobremesa	Alergénios*
Segunda-feira 9	Creme de cenoura	Massa à lavrador. (acompanha com grão e couve branca)	Fruta da época	1, 12
Terça-feira 10	Sopa de espinafres	Red Fish assado com batatas. Feijão-verde e cenoura.	Fruta da época	4
Quarta-feira 11	Creme de legumes	Pá de porco assada com arroz de ervilhas. Salada de tomate e pepino.	Fruta da época	
Quinta-feira 12	Sopa de penca	Estrogonofe de peru com massa espiral. Salada de cenoura raspada	Fruta da época	1, 12
Sexta-feira 13	Creme de abóbora	Bacalhau à Gomes de Sá. Salada de alface.	Fruta da época	3, 4

Bom Apetite!



Centro Social de Aguiar

16 a 20 de Março de 2020

	Sopa	Prato	Sobremesa	Alergénios*
Segunda-feira 16	Creme de abobora	Bifanas com massa esparguete. Salada de alface.	Fruta da época	1,12
Terça-feira 17	Sopa de penca	Douradinhos no forno com arroz. Salada de cenoura e milho.	Fruta da época	1, 3, 4
Quarta-feira 18	Sopa de espinafres	Bifinhos de frango com massa cotovelinhos. Salada de couve roxa	Fruta da época	1
Quinta-feira 19	Sopa de feijão vermelho	Rojões com arroz de ervilhas. Salada de tomate e pepino	Fruta da época	
Sexta-feira 20	Canja	Atum com feijão-frade e ovo. Salada de alface.	Fruta da época	3, 4, 12

Bom Apetite!



Centro Social de Aguiar

23 a 27 de Março de 2020

	Sopa	Prato	Sobremesa	Alergénios*
Segunda-feira 23	Creme de legumes	Massa à bolonhesa. Salada de alface.	Fruta da época	1
Terça-feira 24	Sopa de repolho	Pescada cozida com batatas e legumes.	Fruta da época	4
Quarta-feira 25	Creme de cenoura	Frango estufada com massa espiral. Salada de cenoura raspada.	Fruta da época	1
Quinta-feira 26	Sopa de alho francês	Feijoada	Fruta da época	12
Sexta-feira 27	Creme de espinafres	Pataniscas com arroz de cenoura. Salada de couve branca	Fruta da época	1,3,4

Bom Apetite!



Centro Social de Aguiar

30 a 31 de Março de 2020

	Sopa	Prato	Sobremesa	Alergénios*
Segunda-feira 30	Creme de legumes	Ovos mexidos com fiambre e arroz. Salada de alface.	Fruta da época	3, 12
Terça-feira 31	Sopa de repolho	Lombinhos de pescada com batatas e legumes	Fruta da época	4

Bom Apetite!