

ICE Set/Out	2º feira	3ºfeira	4ºfeira	5ºfeira	6ºfeira
Semana 1 <u>13 e 14</u>				Sopa de agrião Lasanha de peixe com espinafres e salada Dieta: Pescada estufada com legumes Gelatina	Sopa Creme de abóbora Esparguete à bolonhesa e salada Dieta: Carne estufada com esparguete e salada Fruta
Semana 2 <u>17 a 21</u>	Sopa Creme de Legumes Rolo de Carne com puré e salada Dieta: Bife de Vitela com arroz e lombardo Fruta	Sopa Nabiças Filetes à Orly com arroz de tomate e salada Dieta: Salada fria de atum com feijão frade Gelatina	Sopa de Espinafres Bifanas em cebolada com macarrão e salada Dieta: Bife de Perú grelhado com legumes salteados Fruta	Creme de Cenoura Empadão de Atum com salada Dieta: Pescada Estufada com batata e legumes	Sopa de Alho Francês Frango Assado com arroz primavera e salada Dieta: Frango assado simples com arroz e feijão Fruta
Semana 3 <u>24 a 28</u>	Canja Almondegas com esparguete e salada Dieta: Almondegas estufadas simples com juliana salteada Fruta	Sopa de Lombardo Peixe no forno com batata assada e salada Dieta: Peixe no forno com lombardo cozido Pudim	Sopa Creme de Cenoura Empadão de Atum com salada Dieta: Pescada estufada com batata e legumes Leite Creme	Sopa Caldo Verde Calamares com arroz de tomate e salada Dieta: Peixe cozido com legumes Fruta	Sopa de Legumes Porco assado com arroz de cenoura e salada Dieta: Porco assado com brócolos Fruta

<p align="center">Semana 4 <u>1 de Outubro</u> <u>a 4</u></p>	<p>Sopa Alho Francês</p> <p>Carne estufada com fusilli e salada</p> <p>Dieta: Tiras de Perú com esparguete e feijão verde</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa Creme de Cenoura</p> <p>Empadão de Atum com salada</p> <p>Dieta: Pescada estufada com batata e legumes</p> <p>Leite Creme</p>	<p>Sopa Nabiças</p> <p>Maminha grelhada com batata assada</p> <p>Dieta: Maminha grelhada com legumes</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa Legumes</p> <p>Bacalhau em cama de grão com broa</p> <p>Dieta: Salada de Bacalhau com grão</p> <p>Pudim</p>	
<p align="center">Semana 5 <u>8 a 12</u></p>	<p>Sopa Legumes</p> <p>Chili de Carne com arroz</p> <p>Dieta: Bifana grelhada com arroz e esparregado</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa Agrião</p> <p>Bacalhau espiritual</p> <p>Dieta: Salada de bacalhau com grão</p> <p>Leite Creme</p>	<p>Sopa Caldo Verde</p> <p>Perna de frango no forno com batata no forno e salada</p> <p>Dieta: Bife Vitela e esparregado</p> <p>Fruta</p>	<p>Canja</p> <p>Pescada frita com arroz de ervilhas e salada</p> <p>Dieta: Pescada estufada com legumes</p> <p>Gelatina</p>	<p>Sopa de Lombardo</p> <p>Strogonoff com esparguete e salada</p> <p>Dieta: Bife frango grelhado com juliana salteada</p> <p>Fruta</p>
<p align="center">Semana 6 <u>15 a 19 de</u> <u>Outubro</u></p>	<p>Sopa Creme abóbora c/ervilhas</p> <p>Vitela estufada com puré e salada</p> <p>Dieta: Vitela estufada simples e feijão verde</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa Espinafres</p> <p>Peixe estufado com arroz e salada</p> <p>Dieta: Peixe cozido com legumes</p> <p>Gelatina</p>	<p>Sopa Nabiças</p> <p>Carne guisada com esparguete e salada</p> <p>Dieta: Carne de porco estufada com legumes</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa Juliana</p> <p>Bacalhau a Gomes de Sá</p> <p>Dieta: Bacalhau com grão</p> <p>Mousse de manga</p>	<p>Sopa Alho francês</p> <p>Arroz à transmontana com salada</p> <p>Dieta: Bifinhos de Perú salteados com massa espiral</p> <p>Fruta</p>