



**ESCOLA SECUNDÁRIA DE LATINO COELHO, LAMEGO**  
**Dieta Mediterrânica**



	<i><b>Segunda-feira</b></i> <i><b>23/09/2019</b></i>	<i><b>Terça-feira</b></i> <i><b>24/09/2019</b></i>	<i><b>Quarta-feira</b></i> <i><b>25/09/2019</b></i>	<i><b>Quinta-feira</b></i> <i><b>26/09/2019</b></i>	<i><b>Sexta-feira</b></i> <i><b>27/09/2019</b></i>
<b>SOPA</b>	<i><b>SOPA DE FEIJÃO VERDE</b></i>	<i><b>CREME DE NABO COM FEIJÃO BRANCO</b></i>	<i><b>CREME DE ERVILHAS COM COUVE-FLOR</b></i>	<i><b>CALDO VERDE</b></i>	<i><b>SOPA DE ALHO FRANCÊS</b></i>
<b>PRATO</b>	<i><b>VITELA À PADEIRO</b></i> <i><b>ARROZ BRANCO</b></i> <i><b>SALADA DE ALFACE, TOMATE, CENOURA RALADA, CEBOLA E COUVE-ROXA</b></i>	<i><b>ARROZ</b></i> <i><b>DE MARISCO</b></i> <i><b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA</b></i>	<i><b>COSTELETAS DE PORCO GRELHADAS</b></i> <i><b>MASSA DE LEGUMES</b></i> <i><b>SALADA DE TOMATE</b></i> <i><b>SALADA DE COUVE-ROXA</b></i> <i><b>SALADA DE BETERRABA</b></i>	<i><b>TENTÁCULOS DE POTA À LAGAREIRO</b></i> <i><b>SALADA DE BRÓCOLOS</b></i>	<i><b>ARROZ DE PATO</b></i> <i><b>SALADA DE ALFACE, TOMATE, CEBOLA E AZEITONAS PRETAS</b></i>
<b>SOBREMESA</b>	<i><b>MERCADINHO</b></i> <i><b>DA FRUTA</b></i>	<i><b>GELATINA</b></i> <i><b>MERCADINHO</b></i> <i><b>DA FRUTA</b></i>	<i><b>MERCADINHO</b></i> <i><b>DA FRUTA</b></i>	<i><b>MERCADINHO</b></i> <i><b>DA FRUTA</b></i>	<i><b>MERCADINHO</b></i> <i><b>DA FRUTA</b></i>