



Planeamento Mensal de Refeições

(Receitas disponíveis no Guia de Receitas
Encadeadas "Comunicação e Multimédia/Biblioteca"
| www.lipor.pt



		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	Pequeno-Almoço	Um copo de Leite Pão com Queijo	Um Iogurte Pão com Compota	Sumo natural Pão torrado Fruta	Cereais Fruta Bolachas	Café com leite Pão com Marmelada	Batido de Fruta Pão com Geleia Fruta	Sumo natural Pão com Manteiga Fruta
	Entrada	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	Sopa de Espinafres	Creme de Cenouras	Creme de Cenouras	Creme de Cenouras	Mini Rissois de Carne
	Prato Principal	Frango com Cerveja, Arroz ou Batata Frita e Brocolos	Peixe Cozido com Batatas e Legumes	Carne Assada com Arroz e Legumes Cozidos	Empadão de Carne com Legumes Salteados	Bacalhau de Cebolada com Batata Cozida	Carne Estufada com Arroz Branco e Salada de Tomate	Secretos de Porco com Batata a Murro e Esparregado
	Sobremesa	Dióspiro com Canela	Melancia / Fruta da Época	Maçã / Peras	Melão	Melão / Melancia	Cerejas	Peras Bêbedas
JANTAR	Entrada	Sopa de Espinafres	Empadas de Pescada	Delicias de Peixe	Creme de Cenouras	Creme de Cenouras	Creme de Cenouras	Açorda à Alentejana
	Prato Principal	Sandes Criativas (com ovos mexidos; atum; etc.)	Salada de Frango	Massa de Peixe com Frutos do Mar	Folhados de Espinafres, Cogumelos e Pinhões	Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Feijão	Empadão de Bacalhau	Rolo de Carne em Massa Folhada
	Sobremesa	Dióspiros	Maçãs Bêbedas	Morangos com Mel	Maçã Assada	Espetadas de Fruta com Puré de Framboesas	Ameixas	Bavaroise de Ananás

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	Pequeno-Almoço	Um copo de Leite Pão com Queijo	Um Iogurte Pão com Compota	Sumo natural Pão torrado Fruta	Cereais Fruta Bolachas	Café com leite Pão com Marmelada	Batido de Fruta Pão com Geleia Fruta	Sumo natural Pão com Manteiga Fruta
	Entrada	Sopa de Grão	Sopa de Grão	Sopa de Grão	Cogumelos com Pimentos	Creme de Couve-Flor	Cogumelos Recheados	Folhado de Farinheira com Espinafres
	Prato Principal	Coelho Panado	Choquinhos Fritos	Nacos de Vitela	Lombinhos de Sardinha Panada com Arroz de Tomate	Frango Assado	Lombo de Porco Recheado com Azeitonas Verdes	Salmão Grelhado com Arroz de Passas
	Sobremesa	Fruta da Época	Laranjinhas Recheadas	Fruta da Época	Fruta da Época	Fruta da Época	Morangos ao Natural	Mousse de Chocolate Branco com Framboesas
JANTAR	Entrada	Sopa de Grão	Sopa de Grão	Sopa de Grão	Creme de Couve-Flor	Creme de Couve-Flor	Morceia com Batatas	Pataniscas de Bacalhau
	Prato Principal	Empada Gigante	Spaghetti com Chocos	Folhados de Sobras de Carnes e Vegetais com Arroz Branco	Tortilha no Forno	Frango à Brás	Empadão de Massa	Bacalhau à Lagareiro com Batata a Murro e Bróculos
	Sobremesa	Peras Assadas com Amêndoas	Marmelos Assados	Melo com Morangos	Ameixas com Brandy	Crepes com Fruta	Assado de Maças e Abacaxi	Maças com Creme de Iogurte

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	Pequeno-Almoço	Um copo de Leite Pão com Queijo	Um Iogurte Pão com Compota	Sumo natural Pão torrado Fruta	Cereais Fruta Bolachas	Café com leite Pão com Marmelada	Batido de Fruta Pão com Geleia Fruta	Sumo natural Pão com Manteiga Fruta
	Entrada	Creme de Legumes com Feijão Verde	Creme de Legumes com Feijão Verde	Creme de Legumes com Feijão Verde	Açorda à Alentejana	Canja de Galinha	Sopa de Peixe	Puré de Grão com Couve-Flor
	Prato Principal	Empadão de Bacalhau	Filetes de Peixe	Bifes de Peru Recheados com Molho de Legumes	Filetes de Pescada no Forno	Polvo Assado no Forno	Posta de Salmão com Legumes	Rolo de Carne
	Sobremesa	Ananás ao Natural	Maçã Cozida	Meloa com Morangos	Kiwi e Laranja	Fruta da época	Figos Recheados com Frutos Secos	Gelado de Baunilha com Molho de Morangos
JANTAR	Entrada	Creme de Legumes com Feijão Verde	Creme de Legumes com Feijão Verde	Creme de Legumes com Feijão Verde	Açorda à Alentejana	Canja de Galinha	Sopa de Peixe	Puré de Grão com Couve-Flor
	Prato Principal	Salada Inventada com o que temos	Soufflé de Peixe	Refeição Rápida de Bacalhau	Quiche de Pescada e Delicias do Mar	Arroz e Filetes de Polvo	Tarte de Salmão	Florões de Carne Picada
	Sobremesa	Salada Tropical	Abacaxi com Limão	Fruta da Época	Morangos Regados com Chocolate Quente	Maçãs com Requeijão	Ananás Grelhado com Molho de Framboesas	Ananás com Caramelo de Laranja e Vinho do Porto

		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
ALMOÇO	Pequeno-Almoço	Um copo de Leite Pão com Queijo	Um Iogurte Pão com Compota	Sumo natural Pão torrado Fruta	Cereais Fruta Bolachas	Café com leite Pão com Marmelada	Batido de Fruta Pão com Geleia Fruta	Sumo natural Pão com Manteiga Fruta
	Entrada	Creme de Abóbora e Cenoura	Creme de Brócolos	Creme de Agrião	Espargos Grelhados com Presunto	Caldo Verde	Curgete com Atum	Beringelas ao Parmesão
	Prato Principal	Ovos Recheados com Atum	Costeletas com Molho de Mostarda	Canellonis, Brócolos e Castanhas	Carne de Porco com Azeitonas e Cogumelos	Caldeirada de Bacalhau	Alheira com Batata Cozida	Bacalhau Merengado
	Sobremesa	Fruta da Época	Abacaxi	Fruta da Época	Fruta da Época	Salada de Frutos Caramelizados	Tarte de Maçã e Manga	Fondue de Frutas com Chocolate
JANTAR	Entrada	Creme de Abóbora e Cenoura	Creme de Brócolos	Creme de Agrião	Caldo Verde	Pimentos Recheados	Alheira com Ovos	Vol-au-vent de Bacalhau com Tomate
	Prato Principal	Torta de Atum	Bolinhos de Batata Recheados com Carne Picada	Batatas Recheadas de Frango ao Forno	Guisado de Sobras	Salada Russa	Rolo de Espinafres Recheado	Escalopes de Vaca com Cogumelos
	Sobremesa	Fruta Laminada	Melão em Bolas	Pêssegos com Morangos e Merengue	Espetadas de Morangos Grelhados	Salada Tropical	Sobremesa Simples de Banana	Sonhos Gelados

Dose Certa.

Por si.

Pelo ambiente.