



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



	<i><b>Segunda-feira</b></i> <i><b>18/02/2019</b></i>	<i><b>Terça-feira</b></i> <i><b>19/02/2019</b></i>	<i><b>Quarta-feira</b></i> <i><b>20/02/2019</b></i>	<i><b>Quinta-feira</b></i> <i><b>21/02/2019</b></i>	<i><b>Sexta-feira</b></i> <i><b>22/02/2019</b></i>
<b>SOPA</b>	<i><b>SOPA DE LEGUMES</b></i>	<i><b>CREME DE GRÃO-DE-BICO COM ESPINAFRES</b></i>	<i><b>CREME DE ERVILHAS COM COUVE-FLOR</b></i>	<i><b>SOPA DE FEIJÃO VERDE</b></i>	<i><b>SOPA DE NABO COM FEIJÃO BRANCO</b></i>
<b>PRATO</b>	<i><b>LOMBINHOS DE PESCADA NO FORNO COM CAMARÃO</b></i>  <i><b>PURÉ</b></i>  <i><b>SALADA DE ALFACE, PEPINO, AIPO, CEBOLA, PIMENTO VERDE E AZEITONAS VERDES</b></i>	<i><b>FRANGO ASSADO COM ANANÁS</b></i>  <i><b>ARROZ BRANCO</b></i>  <i><b>SALADA DE ALFACE, TOMATE, CEBOLA, MILHO, COUVE-ROXA E CENOURA RALADA</b></i>	<i><b>MASSA À LAVRADOR</b></i>  <i><b>SALADA DE TOMATE</b></i>  <i><b>SALADA DE BETERRABA</b></i>  <i><b>SALADA DE COUVE-ROXA</b></i>	<i><b>LOMBO DE PORCO RECHEADO COM LEGUMES</b></i>  <i><b>ARROZ BRANCO</b></i>  <i><b>SALADA DE ALFACE, TOMATE E CEBOLA</b></i>	<i><b>BACALHAU À BRÁS</b></i>  <i><b>SALADA DE ALFACE, TOMATE, CEBOLA E AZEITONAS PRETAS</b></i>
<b>SOBREMESA</b>	<i><b>MERCADINHO DA FRUTA</b></i>	<i><b>MERCADINHO DA FRUTA</b></i>	<i><b>MERCADINHO DA FRUTA</b></i>	<i><b>MERCADINHO DA FRUTA</b></i>	<i><b>GELATINA</b></i>  <i><b>MERCADINHO DA FRUTA</b></i>