



## ASSP férias: Exemplo Menu Campo semanal

	4. <sup>a</sup> Feira	5. <sup>a</sup> Feira	6. <sup>a</sup> Feira
<b>Pequeno-almoço</b>	-----	Leite c/ chocolate, cevada ou café; Pão c/ manteiga, fiambre, queijo ou marmelada.	Leite c/ chocolate, cevada ou café; Pão c/ manteiga, fiambre, queijo ou marmelada.
<b>Lanche manhã</b>	-----	Peça fruta; Bolachas / Tostas.	Peça fruta; Bolachas / Tostas.
<b>Almoço</b>	Sopa de legumes; Jardineira; Peça de fruta.	Sopa de legumes; Rojões c/ batata frita; Salada; Mousse de chocolate.	Sopa de legumes; Arroz de ervilhas c/ frango Estufado; Leite-creme.
<b>Lanche tarde</b>	Pão c/ manteiga, fiambre, queijo ou marmelada. Iogurte ou Leite c/ chocolate, cevada ou café;	Fatia de bolo; Chá ou Leite c/ chocolate, cevada ou café;	Pão c/ manteiga, fiambre, queijo ou marmelada. Iogurte ou Leite c/ chocolate, cevada ou café;
<b>Jantar</b>	Sopa de legumes; Arroz; Rissóis, bolinhos de bacalhau; Salada; Gelatina.	Sopa de legumes; Esparguete c/ atum, ovos cozidos e cenoura; Peça de fruta.	-----
<b>Ceia</b>	Chá/leite; Bolachas Maria ou Tostas. Pipocas (sessão de cinema)	Chá/leite; Madalenas ou Tostas.	-----