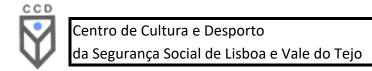


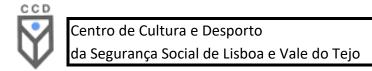
03 a 07 Novembro

2 ^a FEIRA	SOPA	Legumes			
	PEIXE	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate			
	CARNE	Bifanas no tacho com esparguete			
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·					
3 ^a FEIRA	SOPA	Legumes			
	PEIXE	Peixe vermelho estufado com arroz e legumes			
	CARNE	Empadão de carne			
	•				
4 ^a FEIRA	SOPA	Legumes			
	PEIXE	Cação de coentrada com batata cozida			
	CARNE	Frango assado no forno com arroz			
5 ^a FEIRA	SOPA	Legumes			
	PEIXE	Pescada cozida com ovo e salada de macedónia			
	CARNE	Dobrada com feijão branco			
6 ^a FEIRA	SOPA	Legumes			
	PEIXE	Abrótea no forno com batata a murro			
	CARNE	Panados de peru com esparguete molho de tomate			



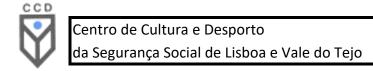
10 a 14 Novembro

2 ^a FEIRA	SOPA	Legumes				
	PEIXE	Caril de lulas com arroz				
	CARNE	Carne assada à padeiro com batata				
3a	SOPA	Legumes				
	PEIXE	Peixe-espada grelhado com batata e legumes				
FEIRA	CARNE	Canelones com molho branco				
4 a	SOPA	Legumes				
FEIRA	PEIXE	Empadão de peixe				
	CARNE	Bife de frango grelhado com arroz xau-xau				
	•					
5 ^a FEIRA	SOPA	Legumes				
	PEIXE	Perca grelhada com batata e legumes				
	CARNE	Cozido à portuguesa				
6 ^a FEIRA	SOPA	Legumes				
	PEIXE	Pescada assada à tropical com arroz de cenoura				
	CARNE	Bife de porco com cogumelos e batata frita				



17 a 21 Novembro

2 ^a FEIRA	SOPA	Legumes		
	PEIXE	Bacalhau gratinado com espinafres		
	CARNE	Costeletas de porco grelhadas com arroz de cenoura		
3 ^a FEIRA	SOPA	Legumes		
	PEIXE	Solha corada com batatinha assada		
	CARNE	Almôndegas com esparguete		
		·		
4 ^a FEIRA	SOPA	Legumes		
	PEIXE	Arroz de peixe à Bulhão Pato com amêijoas		
	CARNE	Perna de frango assada com batata frita		
	•			
5 ^a FEIRA	SOPA	Legumes		
	PEIXE	Abrótea cozida com batata e legumes		
	CARNE	Feijoada à transmontana		
6 ^a FEIRA	SOPA	Legumes		
	PEIXE	Cação corado com cebolada e legumes salteados		
	CARNE	Peru estufado com ervilhas e arroz branco		



24 a 28 Novembro

2 ^a FEIRA	SOPA	Legumes		
	PEIXE	Empadão de atum		
	CARNE	Carne de porco à alentejana		
3 ^a	SOPA	Legumes		
FEIRA	PEIXE	Peixe-espada frito com arroz de tomate		
	CARNE	Rolo de carne com esparguete		
4 ^a FEIRA	SOPA	Legumes		
	PEIXE	Pescada estufada, com coentros e batata		
	CARNE	Alheira com batata frita e ovo		
5 ^a FEIRA	SOPA	Legumes		
	PEIXE	Carapaus fritos com molho de escabeche		
	CARNE	Frango de caril com arroz branco		
<u> </u>				
6 ^a FEIRA	SOPA	Legumes		
	PEIXE	Filetes à Orly com açorda		
	CARNE	Jardineira de vitela		