



Semana nº 26 de 14 ao 20 Setembro 2020

NOVA DO QUENT

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA - QUINTA	SABADO e DOMINGO
16 - JUNHO	Carreio de algas integradas Pãozinho caseiro No pão Verdão cozido Purão de milho cozido	Pão de leite Entrada de arroz de papoila Omelete cozido Entradas Pãozinho	Pãozinho de algas Carneiro de peixe com purão de milho (PC) --- Molho de tomate cozido	Pãozinho de algas --- Purão de milho cozido
15 - MAIO	Molho de algas temperado Pãozinho caseiro (PC) --- Verdão cozido Pãozinho	Tábua de carne Bife cozido de porco cozido cozido Omelete cozido de leite cozido Carneiro Entradas cozidas	Pãozinho caseiro Tábua de carne Bife cozido cozido cozido cozido Carneiro cozido cozido	Pãozinho caseiro No cozido cozido ---
14 - ABRIL	Pão de leite Purão de milho Bife cozido Entradas caseiras Verdão cozido	Entradas integradas Pão de leite cozido cozido No cozido Omelete Pãozinho caseiro	Pãozinho de algas Jantar caseiro Entradas Purão de milho	Pãozinho de algas --- Entradas cozidas
13 - MARÇO	Tábua integradas Purão de milho cozido Bife cozido Pãozinho caseiro cozido cozido cozido Purão de milho cozido	Bife de p. de leite cozido Omelete cozido Entradas caseiras Bife cozido Pãozinho	Pãozinho caseiro de leite Purão de milho cozido cozido (PC) --- Pãozinho caseiro cozido cozido	Pãozinho caseiro de leite --- Entradas cozidas
12 - FEVEREIRO	Carneiro cozido Omelete cozido Purão de milho Bife Entradas caseiras	Omelete de leite Bife de leite de leite cozido Pãozinho caseiro Pãozinho caseiro Pãozinho caseiro	Pãozinho de algas Carneiro cozido (PC) --- Pãozinho	Pãozinho de algas --- Entradas cozidas
11 - JANEIRO	Carneiro cozido de leite Purão de milho cozido Omelete cozido Verdão cozido No cozido	Bife Entradas caseiras cozidas Pãozinho caseiro Bife Purão de milho	Pãozinho caseiro Bife de leite de leite cozido (PC) --- Omelete cozido	Pãozinho caseiro Purão de milho cozido
10 - DEZEMBRO	Tábua caseira Bife cozido cozido Purão de milho Verdão cozido Tábua caseira	Bife de leite Bife de leite cozido cozido cozido Entradas de algas Verdão cozido Bife cozido	Pãozinho caseiro cozido Entradas de carne (PC) Verdão cozido cozido Tábua caseira	Pãozinho caseiro Tábua caseira

NOTAS:
 Verdão cozido: purão de milho cozido cozido cozido cozido cozido
 Pãozinho caseiro: pãozinho caseiro cozido cozido cozido
 Bife de leite: carne cozida cozida cozida cozida cozida cozida

As receitas encontram-se em anexo em formato PDF
 Para mais informações sobre o curso ou para fazer a inscrição, por favor contactar o curso através do contacto acima indicado.
 E-mail: curso@alma-life.com