



# Escola Primária Completa Génios

## Menu Sugestivo Mensal

### 1ª Semana

#### 1- Segunda-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	- Caril de frango, com arroz branco
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

#### 2- Terça-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	Peixe-serra grelhado e arroz de óleo ou batata cozida, ovos, vegetais e salada.
<b>Sobremesa</b>	- Pudim de ovos

#### 3- Quarta-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	- Verdura com amendoim e coco arroz branco.
<b>Sobremesa</b>	- Fruta da época

#### 4- Quinta-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	- Peru estofado com batata e arroz de óleo e salada.
<b>Sobremesa</b>	- Creme de custarda

#### 5- Sexta-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	- Almondegas com massa esparguete.
<b>Sobremesa</b>	Gelatina

## 2ª Semana

### 1- Segunda-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	-Jardineira de carne, com arroz branco
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época.

### 2- Terça-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	Caril de amendoim de frango com arroz branco.
<b>Sobremesa</b>	Pudim de ovos

### 3- Quarta-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	- Peixe, cebola com arroz e salada
<b>Sobremesa</b>	- Fruta da época

### 4- Quinta-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	- Feijoada com arroz branco.
<b>Sobremesa</b>	- Gelatina

### 5- Sexta-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	- Carne moída com massa esparguete e salada.
<b>Sobremesa</b>	- Creme de custarda

### 3ª Semana

#### 1- Segunda-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	- Frango assado com batata frita e salada.
<b>Sobremesa</b>	- Salada de frutas

#### 2- Terça-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	- Verdura com amendoim e coco com arroz branco.
<b>Sobremesa</b>	- Pudim de ovos

#### 3- Quarta-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	- Bifinhos com batata frita, arroz de óleo e salada.
<b>Sobremesa</b>	- Fruta da época

#### 4- Quinta-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	- Bifi de frango com batata e arroz de óleo e salada.
<b>Sobremesa</b>	- Creme de custarda

#### 5- Sexta-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	- Peru estufado com arroz de óleo e salada.
<b>Sobremesa</b>	Gelatina

## 4ª Semana

### 1- Segunda-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	- Peixe frito com arroz, batata e salada.
<b>Sobremesa</b>	- Fruta da época

### 2- Terça-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	- Almondegas com arroz branco. branco.
<b>Sobremesa</b>	- Pudim de ovos

### 3- Quarta-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	- Carne assada na panela trinchada com arroz e batata frita.
<b>Sobremesa</b>	- Creme de custarda

### 4- Quinta-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	Peixe-serra grelhado, arroz de óleo ou batata cozida.
<b>Sobremesa</b>	- Fruta da época

### 5- Sexta-feira

<b>Entrada</b>	Sopa
<b>Refeição</b>	- Macarrão com frango trinchado e salada
<b>Sobremesa</b>	Gelatina

### Sugestões:

Sopas; Sopa de legumes, caldo verde e sopa de feijão.

Saladas; Salada de alface, pepino, repolho e beterraba.

**Maputo, Janeiro de 2017**