

2ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes
		PRATO	Risoto de abobora c/carne de novilho
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/cereais ou pão c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Hambúrguer de novilho c/arroz e legumes
		LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga

3ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de Alho Francês
		PRATO	Lasanha de atum c/cenoura ralada
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	logurte e pão c/chourição ou c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Pescada c/massa e legumes
		LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga

4ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme espinafres
		PRATO	Feijoada (entrecosto e pá) c/arroz, feijão, cenoura e couve lombarda
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/queijo ou c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Peru c/arroz e legumes
		LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga

5ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme Nabijas
		PRATO	Bacalhau à brás e salada
		SOBREM	Doce da casa ou fruta em alternativa
		LANCHE	logurte e pão c/fiambre ou c/manteiga em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Bacalhau c/batata e legumes
		LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga

6ª feira	ALMOÇO	SOPA	Canja
		PRATO	Frango assado c/esparguete e salada
		SOBREM	Salada de frutas
		LANCHE	Leite c/ou s/chocolate e torrada c/manteiga ou c/doce caseiro em alternativa
		Dietas	
		PRATO	Frango c/esparguete e legumes
		LANCHE	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga