



2ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes
		PRATO	Bolonhesa de novilho e salada de alface
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/cereais ou pão c/manteiga em alternativa
		DIETA	Hambúrguer de novilho c/massa e legumes
		LANCHE DIETA	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Perca cozida c/batata, ovo e brócolos
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Perca c/batata e legumes

3ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de abóbora e cenoura
		PRATO	Solha frita c/arroz de feijão e salada de tomate
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Iogurte e pão c/fiambre ou c/manteiga em alternativa
		DIETA	Solha c/arroz e legumes
		LANCHE DIETA	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Frango c/massa fusilli e salada
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Frango c/massa e legumes

4ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de brócolos
		PRATO	Stroganoff de porco c/massa e salada
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ou s/ chocolate e pão c/queijo ou c/manteiga em alternativa
		DIETA	Frango c/macarrão e legumes
		LANCHE DIETA	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Salmão c/batata e legumes
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Salmão c/batata e legumes

5ª feira	ALMOÇO	SOPA	Da Horta (batata, cenoura, nabo, abóbora, courgete)
		PRATO	Bacalhau cozido c/batata, grão, couve e ovo
		SOBREM	Mousse de chocolate caseira ou fruta em alternativa
		LANCHE	Iogurte e pão c/chouriço ou c/manteiga em alternativa
		DIETA	Bacalhau c/batata e legumes
		LANCHE DIETA	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Hambúrguer de novilho c/massa e salada
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Hambúrguer de novilho c/massa fusilli e legumes

6ª feira	ALMOÇO	SOPA	Minestone (legumes, massa, feijão)
		PRATO	Arroz de aves e salada mista
		SOBREM	Salada de frutas
		LANCHE	Leite c/ou s/chocolate e torrada c/manteiga ou c/doce caseiro em alternativa
		DIETA	Perú c/arroz e legumes
		LANCHE DIETA	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Linguini c/atum, espinafres e queijo
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Pescada c/massa e legumes

Sábado	ALMOÇO	SOPA	Caldo verde
		PRATO	Carne de porco à portuguesa c/salada
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Iogurte e pão c/chouriço ou c/manteiga em alternativa
		DIETA	Bife frango c/batata e legumes
		LANCHE DIETA	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Pota c/arroz de cenoura e salada
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Corvina c/arroz e legumes

Domingo	ALMOÇO	SOPA	Sopa da pedra
		PRATO	Pescada c/batata, ovo cozido e feijão-verde
		SOBREM	Bolo caseiro ou Fruta da época em alternativa
		LANCHE	Leite c/ou s/ chocolate e pão c/queijo ou c/manteiga em alternativa
		DIETA	Pescada c/batata e legumes
		LANCHE DIETA	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Alheira c/arroz e salada
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Perna de frango c/arroz e legumes