



2ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes
		PRATO	Peru guisado c/massa e cenoura
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/manteiga ou c/doce caseiro em alternativa
		DIETA	Perna de frango c/massa e legumes
		LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Pescada estufada c/arroz e salada
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Pescada c/arroz e legumes
3ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de espinafres
		PRATO	Douradinhos de pescada c/arroz primavera e salada de tomate
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	logurte e salame caseiro ou pão c/manteiga em alternativa
		DIETA	Pescada c/arroz e legumes
		LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Pã de porco c/batata e salada
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Bife de frango c/batata e legumes
4ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de couve lombarda
		PRATO	Almondegas de novilho c/puré de batata e cenoura ralada
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ ou s/chocolate e pão c/queijo ou c/manteiga em alternativa
		DIETA	Hambúrguer de novilho c/batata e legumes
		LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Massada de red fish c/legumes
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Red fish com massa e legumes
5ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de ervilhas
		PRATO	Salmão c/massa tagliatelle e legumes
		SOBREM	Mousse de gelatina c/leite ou fruta em alternativa
		LANCHE	logurte e pão c/fiambre ou c/manteiga em alternativa
		DIETA	Salmão c/massa tagliatelle e legumes
		LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Novilho estufado c/batatas e salada
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Novilho c/massa e legumes
6ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de couve flor
		PRATO	Carne de porco c/arroz, batata e legumes
		SOBREM	Salada de frutas
		LANCHE	Leite, palitos de cenoura e bolacha maria ou pão c/ manteiga em alternativa
		DIETA	Frango c/arroz e legumes
		LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Carapaus fritos c/arroz de tomate e cenoura
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Carapaus c/arroz e legumes
Sábado	ALMOÇO	SOPA	Feijão
		PRATO	Fricasé c/arroz de ervilhas, tomate e brócolos
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	logurte e pão c/fiambre ou c/manteiga em alternativa
		DIETA	Bife de peru c/massa e legumes
		LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Pescada cozida c/ovo, batata, e legumes
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Pescada c/batata e legumes
Domingo	ALMOÇO	SOPA	Campestre
		PRATO	Dourada no forno c/ legumes salteados
		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	Dourada c/arroz e legumes
		LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Panados de frango c/ esparguete e salada
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Bife de frango c/massa esparguete e legumes