



2ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes
		PRATO	Croquetes de novilho c/arroz colorido
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ cereais ou pão c/manteiga em alternativa
		DIETA	Hambúrguer de novilho c/arroz e legumes
	LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga	
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Pescada à lagareiro c/batata e couve flor
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Pescada c/batata e legumes

3ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de feijão verde
		PRATO	Bolonhesa de atum c/molho de tomate caseiro, queijo e alface
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	logurte e pão c/fiambre ou c/manteiga em alternativa
		DIETA	Pescada c/batata e legumes
	LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga	
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Frango guisado c/batata, abobora, salada de alface e cenoura ralada
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Peru c/massa e legumes

4ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de espinafres
		PRATO	Perna de Perú no forno c/ puré , cenoura e ervilhas
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ ou s/chocolate e pão c/queijo ou pão c/manteiga em alternativa
		DIETA	Perú c/batatas e legumes
	LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga	
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Rissóis de peixe c/arroz de tomate e salada de alface
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Perca c/arroz e legumes

5ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de tomate c/couve flor
		PRATO	Solha no forno em cama de legumes c/arroz de tomate
		SOBREM	Pudim ou fruta em alternativa
		LANCHE	logurte e pão c/manteiga ou c/doce caseiro em alternativa
		DIETA	Solha c/arroz e legumes
	LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga	
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Iscas c/batata e salada de tomate
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Bife de frango c/batata e legumes

6ª feira	ALMOÇO	SOPA	Abóbora c/grão
		PRATO	Rancho (carne de porco, entremeada, massa, grão, couve e cenoura)
		SOBREM	Salada de frutas
		LANCHE	Leite c/ou s/chocolate e torrada 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 c/massa
		PRATO	Perca c/ arroz de feijão manteiga e legumes
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Perca c/arroz e legumes

Sábado	ALMOÇO	SOPA	Legumes c/massa
		PRATO	Jardineira de vaca
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	logurte e pão c/manteiga ou c/doce caseiro em alternativa
		DIETA	Novilho c/batata e legumes
	LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga	
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Pudim de pescada c/arroz, ervilhas e tomate
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Pescada c/arroz e legumes

Domingo	ALMOÇO	SOPA	Macedónia
		PRATO	Bacalhau espiritual à casa c/batata, cenoura e queijo
		SOBREM	Bolo caseiro ou Fruta da época em alternativa
		LANCHE	Leite c/ ou s/chocolate e pão c/queijo ou pão c/manteiga em alternativa
		DIETA	Bacalhau c/batata e legumes
	LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga	
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Alheira c/migas de grelos
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Frango c/arroz e legumes