



2ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes
		PRATO	Hambúrguer de novilho, ovo mexido c/ arroz de cenoura e salada mista
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/manteiga ou c/doce caseiro em alternativa
		DIETA	Hambúrguer c/arroz e legumes
	LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga	
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Filetes de pescada no forno c/batata e salada
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Perca c/batata e legumes

3ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de Abóbora c/grão
		PRATO	Perca no forno c/batatas e legumes salteados
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	logurte, salame caseiro ou pão 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	Perna de peru corado c/massa e salada
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Bife de peru c/massa e legumes

4ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de feijão verde
		PRATO	Frango guisado c/esparguete e cenoura ralada
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	Leite c/ ou s/ chocolate e pão c/chourição ou c/manteiga em alternativa
		DIETA	Frango c/esparguete e cenoura ralada
	LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga	
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Carapaus c/migas de batata e salada
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Carapaus c/batata e legumes

5ª feira	ALMOÇO	SOPA	Sopa da pedra simples (chouriço, entremeada, feijão e legumes)
		PRATO	Red fish no forno em cama de legumes c/batata
		SOBREM	Gelatina ou fruta da época
		LANCHE	logurte e pão c/queijo ou c/manteiga em alternativa
		DIETA	Red fish c/batata e legumes
	LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga	
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Croquetes c/arroz de feijão e salada
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Bife de frango c/arroz e legumes

6ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de couve flor
		PRATO	Costeletas à salsicheiro c/salsicha fresca e arroz colorido
		SOBREM	Salada de frutas
		LANCHE	Leite, palitos de cenoura e bolacha maria ou pão c/ manteiga em alternativa
		DIETA	Bife de peru c/arroz e legumes
	LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga	
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Empadão de bacalhau c/legumes
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Bacalhau c/batatas e legumes

Sábado	ALMOÇO	SOPA	Legumes c/massa
		PRATO	Favas c/entrecosto
		SOBREM	Fruta da época
		LANCHE	logurte e pão c/chourição ou c/manteiga em alternativa
		DIETA	Bife de peru c/arroz e legumes
	LANCHE DIETA	logurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga	
	JANTAR	SOPA	Legumes
		PRATO	Massada de perca c/couve flor
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Perca c/ massa e legumes

Domingo	ALMOÇO	SOPA	Alho Francês
		PRATO	Arroz de tamboril c/ salada
		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	Peixe espada 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 esparregado
		SOBREM	Fruta da época
		DIETA	Hambúrguer c/batata e legumes