



2ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de legumes	
		PRATO	Peru estufado c/massa e legumes	
		SOBREM	Fruta da época	
		LANCHE	Leite c/ cereais ou pão c/manteiga em alternativa	
		DIETA	Peru c/batata e legumes	
	LANCHE DIETA	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga		
		JANTAR	SOPA	Legumes
			PRATO	Coroa de atum c/cenoura ralada
			SOBREM	Fruta da época
			DIETA	Pescada c/arroz e legumes
3ª feira	ALMOÇO	SOPA	Macedónia	
		PRATO	Pescada cozida c/batatas, ovo, feijão verde e brócolos	
		SOBREM	Fruta da época	
		LANCHE	Iogurte e pão c/fiambre 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	Empadão de carne c/salada
			SOBREM	Fruta da época
			DIETA	Hambúrguer de Novilho c/batata e legumes
4ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de Alface	
		PRATO	Chili (arroz, feijão, e cenoura ralada)	
		SOBREM	Fruta da época	
		LANCHE	Leite c/ ou s/chocolate e pão c/queijo ou pão c/manteiga em alternativa	
		DIETA	Frango c/arroz e legumes	
	LANCHE DIETA	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga		
		JANTAR	SOPA	Legumes
			PRATO	Migas de bacalhau c/batatas e legumes
			SOBREM	Fruta da época
			DIETA	Bacalhau c/batata e legumes
5ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de couve lombarda	
		PRATO	Salmão c/massa, molho de tomate caseiro e couve flor	
		SOBREM	Mousse de gelatina c/leite ou fruta em alternativa	
		LANCHE	Iogurte e pão c/chourição ou c/manteiga em alternativa	
		DIETA	Salmão c/massa e legumes	
	LANCHE DIETA	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga		
		JANTAR	SOPA	Legumes
			PRATO	Frango guisado c/arroz, molho de espinafres e salada
			SOBREM	Fruta da época
			DIETA	Frango c/arroz e legumes
6ª feira	ALMOÇO	SOPA	Creme de cenoura	
		PRATO	Rolo de carne recheado c/queijo e fiambre gratinado c/ arroz e legumes	
		SOBREM	Salada de frutas	
		LANCHE	Leite c/ou s/chocolate e torrada c/manteiga ou c/doce caseiro em alternativa	
		DIETA	Hambúrguer c/arroz e legumes	
	LANCHE DIETA	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga		
		JANTAR	SOPA	Legumes
			PRATO	Red Fish no forno c/molho de tomate, batata e alface
			SOBREM	Fruta da época
			DIETA	Red Fish c/batata e legumes
Sábado	ALMOÇO	SOPA	Ervilhas	
		PRATO	Salsichas frescas de Porco enroladas em couve lombarda e arroz	
		SOBREM	Fruta da época	
		LANCHE	Iogurte e pão c/manteiga ou c/doce caseiro em alternativa	
		DIETA	Bife de peru c/arroz e legumes	
	LANCHE DIETA	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga		
		JANTAR	SOPA	Legumes
			PRATO	Solha no forno c/batata e salada
			SOBREM	Fruta da época
			DIETA	Solha c/batata e brócolos
Domingo	ALMOÇO	SOPA	Grão c/tomate	
		PRATO	Pasteis de bacalhau c/arroz de feijão e legumes	
		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/arroz e legumes	
	LANCHE DIETA	Iogurte natural ou chá e torrada c/doce caseiro ou manteiga		
		JANTAR	SOPA	Legumes
			PRATO	Estufado de peru c/massa e legumes
			SOBREM	Fruta da época
			DIETA	Peru c/massa e legumes