

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 1	SOPA	Sopa de grão com espinafres	Creme de agrião	Sopa de nabiça	Creme de lentilhas	Sopa juliana de legumes
	PRATO	Bifes de peru de cebolada com arroz de cenoura	Atum com massa penne e cogumelos	Tortilha (s/batata) de legumes no forno com arroz branco	Lombinhos de pescada estufados com legumes (tomate, cenoura e curgete) e batata estufada	Pleitinho de frango estufado com alho francês, cogumelos, ervilhas, cenoura e massa fusilli
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão grelhado com arroz de cenoura	Bifinhos de seitan em cebolada com esparguete	Arroz de feijão e legumes no forno	Estufado de tofu com legumes (tomate, cenoura e curgete) e batata estufada	Rancho vegetariano (cenoura, couve coração, alho francês, tomate, grão e massa)
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, couve-roxa e beterraba	Legumes estufados (tomate, cenoura e curgete)	Salada de cenoura, tomate e milho	Feijão verde e cenoura cozidos	Salada de alface, tomate e milho
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
SEMANA 2	SOPA	Sopa de cenoura com couve lombarda	Sopa de feijão manteiga com couve portuguesa	Creme de alho francês	Sopa de agrião	Creme de feijão encarnado
	PRATO	Bacalhau fresco no forno com arroz de tomate	Almôndegas de peru estufadas com legumes (curgete, beringela, pimento vermelho) e esparguete cozido	Caldeirada de lulas com batata estufada	Escalopes de vitela estufados com legumes (alho francês, cenoura tomate e pimento vermelho), grão e massa cotovelo estufada	Tranches de salmão assado com arroz de legumes (cenoura,brócolos,curgete)
	VEGETARIANO	Pasteis de grão no forno com arroz de tomate	Almôndegas de lentilhas estufadas com legumes (curgete, beringela, pimento vermelho) e esparguete cozido	Caldeirada de feijão branco e tofu com batata estufada	Grão estufado com legumes (alho francês, cenoura tomate e pimento vermelho) e massa cotovelo	Seitan no forno com arroz de legumes (brócolos, cenoura, curgete)
	SALADA/VEGETAIS	Brócolos e couve-flor cozida	Legumes estufados (curgete, beringela, pimento vermelho)	Salada de alface, cenoura e couve-roxa	Legumes estufados (alho francês, cenoura tomate e pimento vermelho)	Salada de tomate, milho e beterraba
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
SEMANA 3	SOPA	Sopa de ervilhas	Creme de abóbora com coentros picados	Sopa de couve lombarda	Creme de espinafres	Sopa de lentilhas com nabiças
	PRATO	Bife de frango grelhado com esparguete cozido	Filetes de cavala no forno com batata cozida	Omelete de cogumelos e salsa picada com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)	Pescada no forno com batata assada	Lombo de porco assado com massa fusilli cor cozida
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão no forno com esparguete cozido	Estufado de 3 feijões (encarnado, preto, catarino) com batata cozida	Arroz alegre (ervilhas, milho e cenoura) com cubinhos de tofu	Empadão de lentilhas, cogumelos, legumes e batata	Massa Fusilli estufada com seitan, cogumelos, ervilhas e cenoura
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, milho e beterraba	Brócolos e cenoura cozidos	Salada de tomate, beterraba e couve-roxa	Feijão verde e cenoura cozida	Salada de alface, tomate e cenoura
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
SEMANA 4	SOPA	Creme de legumes	Sopa de couve portuguesa com feijão catarino	Creme de feijão branco	Sopa de curgete com agrião	Sopa de cenoura com feijão verde
	PRATO	Arroz malandrinho de atum	Perna de peru no forno com macarrão cozido	Lombinho de salmão no forno com ervas aromáticas e batata doce assada	Arroz de pato	Bacalhau com grão, batata cozida e ovo picado
	VEGETARIANO	Arroz malandrinho de feijão frade, couve lombarda e cenoura	Bolinhos de grão e curgete com macarrão cozido	Seitan no forno com ervas aromáticas e batata doce assada	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) e arroz branco	Salada de tofu, grão, cogumelos e batata cozida
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, tomate e cenoura	Salada de alface, couve roxa e milho	Legumes assados (beringela, tomate e abóbora)	Salada de alface, beterraba e cenoura	Brócolos e cenoura cozida
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
SEMANA 5	SOPA	Sopa de grão com couve lombarda	Creme de brócolos	Sopa de feijão manteiga com nabiças	Creme de couve flor com cebolinho	Sopa de abóbora com juliana de legumes
	PRATO	Frango assado no forno com limão e esparguete cozido	Filetes de pescada no forno com batata dourada	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de curgete	Massada de peixe maruca com espinafre	Tortilha (s/batata) de cogumelos e ervilhas com arroz agrião
	VEGETARIANO	Esparguete à camponesa (grão, cogumelos, cenoura, ervilhas)	Feijão estufado com seitan, cubinhos de cenoura, feijão verde e batata dourada	Hamburguer de lentilha grelhado com arroz de curgete	Bolinhos de tofu com espinafre e massa penne	Arroz de seitan com agrião
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, tomate e beterraba	Feijão verde e cenoura cozida	Salada de alface, couve roxa e milho	Salada de tomate, cenoura e couve roxa	Salada de alface, tomate e milho
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
SEMANA 6	SOPA	Sopa de curgete com feijão verde	Sopa de espinafres	Creme de batata doce e nabiça	Sopa de feijão branco com juliana de legumes	Creme de grão
	PRATO	Arroz de bacalhau	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) de peru	Arroz de cavala com cenoura e coentros	Bifinhos de porco grelhados com massa penne	Salmão no forno com batata assada
	VEGETARIANO	Bolinhos de lentilhas e grão com arroz de tomate	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) de tofu	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura, tomate, nabo, couve e abóbora) com arroz branco	Seitan salteado com cenoura e curgete com massa penne	Gratinado de legumes com broa (abóbora, cenoura, ervilhas, alho francês) e batata assada
	SALADA/VEGETAIS	Salada de couve roxa, milho e cenoura	Salada de alface, cenoura e milho	Salada de tomate, beterraba e couve roxa	Salada de alface, tomate e cenoura	Couve flor, cenoura e brócolos cozidos
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época