
















SEGUNDA	SOPA	Creme de legumes (30% batata, 20% repolho, 10% couve flor, 20% cenoura, 10% curgete, 10% beringela)
	CARNE	Guisado de carne de porco e enchidos com ervilhas 
	PEIXE	Choco frito com arroz de legumes 
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja 
TERÇA	SOPA	Feijão verde (30% batata, 20% cenoura, 30% feijão verde, 10% nabo, 10% repolho)
	CARNE	Vitela à Primavera com puré 
	PEIXE	Arroz de marisco 
	VEGETARIANO	Caril de legumes com arroz de cenoura 
QUARTA	SOPA	Creme de alho francês e curgete (20% batata, 30% cenoura, 30% alho francês, 20% curgete)
	CARNE	Bifanas à Moda de Torres Novas 
	PEIXE	Bacalhau Espiritual 
	VEGETARIANO	Folhado de vegetais e queijo mozarela 
QUINTA	SOPA	À Lavrador (20% batata, 10% feijão, 30% couve, 20% nabo, 10% cenoura, 10% couve flor)
	CARNE	Panadinho de frango crocante 
	PEIXE	Lasanha de atum e espinafres 
	VEGETARIANO	Rolo de legumes e soja recheado com salsicha 
SEXTA	SOPA	Nabiças (30% batata, 30% nabiças, 20% cenoura, 20% curgete)
	CARNE	Hambúrguer de carnes mistas grelhado com ovo 
	PEIXE	Empadão de pescada com tomate e manjerição 
	VEGETARIANO	Pataniscas de alho francês 



Glúten



Crustáceos



Ovos



Pescado



Amendoins



Soja



Lácteos



Frutos casca Rija



Aipo



Mostarda



Sementes sésamo



Dióxido enxofre e sulfites



Moluscos



Tremoços