

SEGUNDA	SOPA	Creme de legumes (30% batata, 30% cenoura, 10% cebola, 10% brócolos, 10% couve-flor, 10% repolho)	Sobremesa: Fruta da Época
	CARNE	Carne de porco à Portuguesa com batata-frita	
	PEIXE	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão	
	VEG	Tofu à Parmegiana com arroz branco	
	DIETA	Abrótea assada ao natural com batatinhas assadas e couve	
Legumes/Saladas		Alface, cenoura, milho e couve-roxa	
TERÇA	SOPA	Juliana de legumes (30% batata, 30% cenoura, 10% cebola, 10% alho-francês, 10% aipo, 10% couve-branca)	Sobremesa: Doce de Bolacha e nata
	CARNE	Escalopes de vitela grelhados com molho cebolada e arroz Primavera	
	PEIXE	Medalhões de pescada com creme de marisco e puré de batata	
	VEG	Pataniscas de alho-francês com arroz de tomate e cogumelos	
	DIETA	Bifinhos de frango grelhado com legumes	
Legumes/Saladas		Feijão-verde e cenoura cozidos	
QUARTA	SOPA	Nabiças de feijão (30% de batata, 20% cenoura, 10% cebola, 20% nabiças, 10% feijão, 10% nabo)	Sobremesa: Fruta da Época
	CARNE	Costeleta panada com esparguete e molho tomate fresco	
	PEIXE	Arroz de tentáculos de pota malandrinho	
	VEG	Mussaka de beringela grelhada e tofu fumado	
	DIETA	Pescada cozida com todos (Batata, cenoura, ovo e couve)	
Legumes/Saladas		Alface, tomate, cenoura e couve-branca	
QUINTA	SOPA	Creme de espinafres (40% batata, 30% cenoura, 30% espinafres)	Sobremesa: Leite-creme
	CARNE	Frango assado no forno com batatinha assada	
	PEIXE	Feijoada de choquinhos e coentros frescos com arroz branco	
	VEG	Tortilha de legumes (Alho-francês, milho, ervilhas, cogumelos e batata)	
	DIETA	Fêveras de porco grelhado com arroz branco	
Legumes/Saladas		Couve e cenoura cozida	
SEXTA	SOPA	Camponesa (30% batata, 20% cenoura, 10% cebola, 10% alho-francês, 20% couve, 10% feijão verde)	Sobremesa: Fruta da Época
	CARNE	Lombo de porco em vinho tinto braseado com feijão vermelho, couve e arroz	
	PEIXE	Red-fish recheado com presunto no forno e batata a murro	
	VEG	Carbonara vegetariana (fusili, seitan, tofu, milho e cogumelos)	
	DIETA	Solha no forno com alho e azeite com batata a murro e grelos	
Legumes/Saladas		Alface, cenoura e milho	