






















SEGUNDA	SOPA	Nabiças e feijão (30% batata, 20% cenoura, 10% feijão, 10% cebola, 20% nabiças, 10% couve-flor)	Sobremesa: Fruta da época
	CARNE	Hambúrguer de novilho grelhado com ovo, batata-frita e arroz 	
	PEIXE	Arroz de peixe malandrinho (Pescada, tamboril e lulas) 	
	VEG	Carbonara vegetariana (tofu, milho, cogumelos e seitan) 	
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida e couve branca 	
Legumes/Saladas	Alface, tomate, cenoura e milho		
TERÇA	SOPA	Creme de brócolos (40% batata, 20% cenoura, 10% cebola, 30% brócolos)	Sobremesa: Leite-creme 
	CARNE	Lombo de porco recheado com chouriço, creme de castanha e batata a assada 	
	PEIXE	Caldeirada de bacalhau 	
	VEG	Guisadinho de lentilhas e tofu fumado 	
	DIETA	Bifinho de frango na chapa com arroz branco	
Legumes/Saladas	Couve-branca e cenoura cozida		
QUARTA	SOPA	Couve-branca (30% de batata, 20% cenoura, 30% couve-branca, 10% couve-flor, 10% cebola)	Sobremesa: Fruta da Época
	CARNE	Frango assado no forno com molho de 3 pimentas e batata rustica 	
	PEIXE	Medalhões de pescada com creme de marisco e puré de batata 	
	VEG	Rancho de soja 	
	DIETA	Abrotea assada ao natural com batatinha assada e brócolos 	
Legumes/Saladas	Alface, couve-roxa, rúcula e cenoura		
QUINTA	SOPA	Creme de abobora e cenoura (30% batata, 30% abobora, 10% cebola, 30% cenoura)	Sobremesa: Iogurte de aromas 
	CARNE	Cassoulet (Feijoada típica Francesa) 	
	PEIXE	Salmão com broa, couve e batata a murro 	
	VEG	Cannellones de espinafres e cogumelos 	
	DIETA	Bife de peru grelhado com puré de batata 	
Legumes/Saladas	Couve-de-bruxelas e cenoura cozida		
SEXTA	SOPA	Alho-francês e cenoura (30% batata, 30% cenoura, 10% cebola, 30% alho-francês)	Sobremesa: Fruta da Época
	CARNE	Bifinhos de peru grelhado com esparguete e molho de tomate 	
	PEIXE	Rissóis de camarão com arroz de mexilhão 	
	VEG	Dahl de grão e soja 	
	DIETA	Bacalhau cozido com todos (batata, ovo, couve e cenoura) 	
Legumes/Saladas	Alface, couve-branca, tomate, milho e cenoura		



Glúten



Crustáceos



Ovos



Pescado



Amendoins



Soja



Lácteos



Frutas casca



Aipo



Mostarda



Sementes



Dióxido de Enxofre Sulfitos



Moluscos



Tremoços