















































SEGUNDA	SOPA	Creme de cenoura e brócolos (30% batata, 30% cenoura, 10% cebola, 10% couve-flor, 20% brócolos)	Sobremesa:
	CARNE	Entremada grelhada c/batata a murro 	Fruta da época
	PEIXE	Bolinhos de bacalhau c/arroz de feijão         	
	VEG	Hambúguer vegetariano c/ovo e batata-frita    	
	DIETA	Pescada assada ao natural c/batatinhas 	
Legumes/Saladas	Alface, tomate, cenoura e couve-branca		
TERÇA	SOPA	À lavrador (30% batata, 20% cenoura, 10% cebola, 10% feijão, 10% nabo, 20% couve)	Sobremesa:
	CARNE	Vitela assada no forno c/batatinha assada e arroz 	Pudim flan  
	PEIXE	Red-fish escalado na chapa c/molho verde 	
	VEG	Legumes à brás (alho francês, cenoura, milho, pimento, couve-branca) 	
	DIETA	Lombinhos de porco grelhados c/arroz branco	
Legumes/Saladas	Feijão verde e cenoura cozida		
QUARTA	SOPA	Creme de legumes (30% de batata, 30% cenoura, 10% cebola, 10% brócolos, 10% couve-flor, 10% couve-branca)	Sobremesa:
	CARNE	Escalopes de porco panados c/massa espiral   	Fruta da Época
	PEIXE	Pescada à Gomes de Sá  	
	VEG	Folhados de espinafre e queijo   	
	DIETA	Abrotea na chapa c/batata cozida e couve 	
Legumes/Saladas	Alface, cenoura, milho, rúcula e couve roxa		
QUINTA	SOPA	Creme de abobora e abóbora (30% batata, 30% cenoura, 10% cebola, 30% abóbora)	Sobremesa:
	CARNE	Coxinhas de frango c/molho barbecue c/batata-frita   	Gelatina 
	PEIXE	Arroz de pota e camarão malandrinho   	
	VEG	Tofu à Parmegiana  	
	DIETA	Peito de frango no forno c/alho e limão e arroz	
Legumes/Saladas	Mix de legumes (brócolos, couve-flor, cenoura e courgete)		
SEXTA	SOPA	Alho-francês (30% batata, 30% cenoura, 10% cebola, 10% couve-flor, 20% alho-francês)	Sobremesa:
	CARNE	Rojões à Portuguesa   	Fruta da Época
	PEIXE	Atum c/salada russa e ovo cozido  	
	VEG	Macarrão à napolitana  	
	DIETA	Carapau grelhado c/batata a murro e grelos 	
Legumes/Saladas	Alface, couve-roxa, couve-branca e cenoura		



Glúten



Crustáceos



Ovos



Pescado



Amendins



Soja



Lácteos



Frutas casca



Aipo



Mostarda



Sementes



Dióxido de Enxofre
Sulfites



Moluscos



Tremços