





















SEGUNDA	SOPA	Creme de legumes (30% batata, 30% cenoura, 10% cebola, 10% brócolos, 10% alho-francês, 10% couve)	Sobremesa: Fruta da época
	CARNE	Carne de porco à Portuguesa com batata-frita 	
	PEIXE	Massa de atum gratinada 	
	VEG	Arroz de seitan no forno 	
	DIETA	Solha na chapa com batatinha cozida e couve 	
Legumes/Saladas	Cenoura, milho, alface e tomate		
TERÇA	SOPA	Camponesa (30% batata, 20% cenoura, 10% cebola, 10% feijão-verde, 10% alho-francês, 20% couve)	Sobremesa: Leite-creme 
	CARNE	Vitela assada no forno com batata assada 	
	PEIXE	Filetes de pescada com arroz de cenoura 	
	VEG	Rojõesinhos de soja com batata salteada 	
	DIETA	Bifinhos de peru grelhado com arroz	
Legumes/Saladas	Bróculos cozidos		
QUARTA	SOPA	Couve-branca e cenoura (30% de batata, 30% cenoura, 10% cebola, 10% couve-flor, 20% couve-branca)	Sobremesa: Fruta da Época
	CARNE	Costeletas grelhadas com arroz de feijão 	
	PEIXE	Açorda de marisco 	
	VEG	Tofu com molho de cogumelos e batata-frita 	
	DIETA	Bacalhau cozido com todos (ovo, couve, cenoura e batata) 	
Legumes/Saladas	Alface, couve-roxa, rúcula e cenoura		
QUINTA	SOPA	Creme de cenoura (30% batata, 40% cenoura, 10% cebola, 10% abóbora, 10% couve-flor)	Sobremesa: Iogurte de aromas 
	CARNE	Frango estufado com ervilhas e puré de batata 	
	PEIXE	Peixe branco à bordalesa com batata corada e ervas 	
	VEG	Strogonoff de legumes e arroz branco 	
	DIETA	Peito de frango assado ao natural	
Legumes/Saladas	Feijão-verde e cenoura cozida		
SEXTA	SOPA	Espinafres e grão (30% batata, 20% cenoura, 10% cebola, 10% grão, 10% nabo, 20% espinafres)	Sobremesa: Fruta da Época
	CARNE	Polpetone à Parmegiana (Prato italiana) com linguini salteado 	
	PEIXE	Bacalhau com natas 	
	VEG	Chilli vegetariano 	
	DIETA	Abrótea grelhada com batata a murro e brócolos 	
Legumes/Saladas	Tomate, alface, cenoura e couve-branca		



Glúten



Crustáceos



Ovos



Pescado



Amendoins



Soja



Lácteos



Frutos casca



Aipo



Mostarda



Sementes



Dióxido de Enxofre Sulfites



Moluscos



Tremoços