





















SEGUNDA	SOPA	Creme de alho francês (30% batata, 20% cenoura, 10% cebola, 10% couve-flor, 30% alho-francês)	Sobremesa: Fruta da época
	CARNE	Cassoulet (Feijoada típica francesa) 	
	PEIXE	Salmão espiritual 	
	VEG	Dahl de grão e tofu c/ arroz branco 	
	DIETA	Pescada cozida c/batata e couve 	
Legumes/Saladas	Alface, cenoura, couve-branca, couve-roxa		
TERÇA	SOPA	À lavrador (30% batata, 20% cenoura, 10% cebola, 10% feijão, 10% nabo, 20% couve)	Sobremesa: Gelatina 
	CARNE	Panadinhos de frango c/esparguete 	
	PEIXE	Arroz de mariscos 	
	VEG	Cachorrinho vegetariano c/molho especial e batata frita 	
	DIETA	Peru assado ao natural com arroz	
Legumes/Saladas	Couve de bruxelas cozida		
QUARTA	SOPA	Creme de cenoura (30% de batata, 40% cenoura, 10% cebola, 10% abóbora, 10% couve-flor)	Sobremesa: Fruta da Época
	CARNE	Arroz de carne no forno à antiga (porco e vitela) 	
	PEIXE	Pescada c/broa e legumes c/batata a murro 	
	VEG	Falafel de legumes e risotto de cogumelos 	
	DIETA	Abrótea grelhada c/batata à murro 	
Legumes/Saladas	Tomate, milho, alface, rúcula, cenoura		
QUINTA	SOPA	Couve branca (30% batata, 20% cenoura, 10% cebola, 10% couve-flor, 30% couve-branca)	Sobremesa: Pudim 
	CARNE	Bifinhos de vitela acebolados c/puré de batata 	
	PEIXE	Pataniscas de bacalhau c/arroz de feijão 	
	VEG	Tortilha de legumes (alho francês, batata, milho, cogumelos, cenoura, salsa) 	
	DIETA	Bife de frango na chapa c/arroz cenoura	
Legumes/Saladas	Mix de legumes (brócolos, cenoura, couve flor, cougette)		
SEXTA	SOPA	Feijão verde e tomate (30% batata, 20% cenoura, 10% cebola, 10% tomate, 10% alho francês, 20% feijão verde)	Sobremesa: Fruta da Época
	CARNE	Carne de Porco à bairrada c/batatinhas às rodelas 	
	PEIXE	Canelones de atum e espinafres 	
	VEG	Rancho de soja 	
	DIETA	Red fish no forno c/alho e azeite e batatinhas assadas 	
Legumes/Saladas	Alface, cenoura, milho, tomate		