2.out a 6.out	SOPA	Creme de abóbora e feijão branco	Sopa de espinafres com grão	Sopa de couve lombarda e cenoura	- FERIADO	Sopa de feijão manteiga com nabiças
	PRATO	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de curgete	Ovos mexidos acompanhados com massa fusili cor	Feijoada de pescada com arroz branco		Arroz malandrinho de atum, couve lombarda e cenoura ralada
	VEGETARIANO	Hamburger de lentilhas com arroz curgete	Seitan com cogumelos e massa fusili cor	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura, tomate, nabo, couve e abóbora) com arroz branco		Arroz malandrinho de feijão frade, couve lombarda e cenoura com cubinhos de tofu
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface lisa, couve roxa e milho	Salada de legumes com grão (ervilhas, cenoura, feijão verde e grão)	Salada de alface e cenoura		Salada e alface e tomate
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época		fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves leite simples 1 peça fruta		Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta
9.out a 13.out	SOPA	Creme de couve flor com coentros picados	Sopa juliana de legumes com feijão	Sopa de curgete com feijão verde	Creme de grão	Sopa de espinafres e lentilhas laranja
	PRATO	Filetes de peixe em molho de tomate acompanhadas com arroz de legumes	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) de peru	Arroz de bacalhau com tomate e pimentos, polvilhado de salsinha	Bifinhos de porco grelhados com massa penne estufada com alho francês, ervilhas, cenoura e tomate	Lombinho de salmão no forno com palitinhos de batata e ervas aromáticas, acompanhado de couve flor, brocolos e ervilhas cozidas
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas estufadas com legumes (curgete, beringela, tomate, pimento vermelho) e arroz de legumes	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) de tofu	Pasteis de grão no forno com arroz de tomate	Feijão salteado com cenoura, abobora e curgete com massa penne	Seitan no forno com palitinhos de batata e ervas aromáticas
	SALADA/VEGETAIS	Salada de tomate, beterraba e couve roxa	Salada de alface lisa, cenoura e milho	Salada de couve roxa, rucula e cenoura	Salada de alface frisada, tomate e cenoura	Couve flor, brócolos e ervilhas cozidos
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura com queijo iogurte natural 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves leite simples Palitos cenoura	Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão bola integral com queijo leite simples 1 peça fruta
16.out a 20.out	SOPA	Sopa de grão com couve lombarda	Creme de nabiças	Sopa de espinafres	Creme de brócolos e batata doce	Sopa de feijão frade com agrião
	PRATO	Empadão de atum	Frango guisado com esparguete	Tranche de pescada no forno com gomos de batata dourada, acompanhada de feijão verde e cenoura cozida	Feijoada de peru com feijão branco e couve coração, acompanhada com arroz	Ovos mexidos com cubidos de fiambre de peru e ervilhas acompanhados com massa espiral
	VEGETARIANO	Empadão de grão de bico e legumes	Lasanha de lentilhas	Tofu no forno com espinafres, broa e batata a murro	Feijoada de legumes acompanhada com arroz	Feijão estufado com seitan, cubinhos de cenoura, ervilhas com massa espiral
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface lisa e rucula	Salada de tomate, milho e couve roxa	Feijão verde e cenoura cozidos	Salada de couve roxa, alface lisa e beterraba ralada	Salada de alface roxa, alface frisada e tomate
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época ou gelatina vegetal	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão fatia centeio com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo leite simples Palitos de cenoura
23.out a 27.out	SOPA	Creme de ervilhas	Caldo verde	Creme de couve flor com abóbora	Sopa de feijão vermelho e couve Iombarda	Sopa de feijão manteiga e couve coração
	PRATO	Massa tagliatelle com salmão, e cogumelos	Empadão de carne (arros, carne vitela picada, tomate, pimento e cebola)	Bacalhau à Gomes de Sá	Arroz de aves	Jardineira de peixe maruca
	VEGETARIANO	Feijão preto com vegetais (couve lombarda, beringela e curgete) e cogumelos e massa tagliatelle	Empadão de lentilhas com batata doce	Guisado vegetariano de legumes (couve coração, alho francês, curgete, ervilhas) e grão	Ervilhas estufadas com legumes (tomate, alho frances, couve lombarda) acompanhadas com arroz	Bolinhos de tofu com espinafre e massa penne
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, couve roxa e rucula	Salada de tomate e alface lisa	Salada de tomate, beterraba e milho	Salada de alface e cenoura ralada	Salada de alface, milho e cenoura ralada
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura com queijo iogurte natural 1 peça fruta	Pão bola integral com fiambre aves leite simples Palitos cenoura	Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo leite simples 1 peça fruta