

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
24.out a 28.out	SOPA	Creme de lentilhas	Sopa juliana de legumes	Sopa de nabiça	Creme de agrião e curgete	Sopa de grão com espinafres
	PRATO	Ovos mexidos cremosos acompanhados com arroz de espinafre	Esparguete estufado com atum, cogumelos, ervilhas e cenouras	Bifes de peru de cebolada acompanhados de arroz com cenoura	Lombinhos de pescada estufados com legumes (tomate, cenoura e curgete) acompanhados de batata, feijão verde e cenoura cozida	Pelinho de frango estufado com alho francês, cogumelos, ervilhas, cenoura, acompanhado de massa fusilli
	VEGETARIANO	Malandrinho de arroz de feijão com cubinhos de tofu	Grão estufado com legumes (alho francês, cenoura tomate e pimento vermelho), cogumelos e massa penne	Seitan de cebolada com arroz de ervilhas e cenoura	Estufado de tofu com legumes (tomate, cenoura, grão e curgete) e batata estufada	Estufado de legumes (abóbora, nabo, ervilhas, cenoura, curgete, tomate e lentilhas) com massa fusilli
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface lisa, couve-roxa e rucula	Salada de alface roxa, tomate e cenoura	Salada de tomate, couve-roxa e alface	Feijão verde e cenoura cozidos	Salada de alface frisada, cenoura e milho
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura 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 fatia centeio com queijo leite simples Palitos de cenoura
31.out a 04.nov	SOPA	Sopa de feijão branco com couve portuguesa	FERIADO	Sopa de cenoura com couve coração	Creme de alho francês e cenoura	Sopa de agrião
	PRATO	Tranches de salmão no forno acompanhadas de arroz de legumes (cenoura, brocolos, curgete)		Bacalhau fresco e batata no forno acompanhado com brocolos, cenoura e couve flor cozidos	Rancho de vaca com grão, couve e massa macarrão	Arroz malandrinho de peixe com feijão encarnado e couve lombarda
	VEGETARIANO	Arroz de legumes (brócolos, ervilhas, cenoura, curgete) no forno com tofu		Estufado de lentilhas, cenoura, tomate e couve acompanhado de arroz branco	Rancho vegetariano (cenoura, couve coração, alho francês, tomate, grão e massa)	Estufado de tofu com arroz de feijão e legumes (feijão, cenoura, tomate, couve, cebola)
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, beterraba ralada e milho		Brócolos, couve flor e cenoura cozidos	Salada de alface frisada, tomate e cenoura	Salada de tomate, milho e cenoura
	SOBREMESA	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 manteiga iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta
07.nov a 11.nov	SOPA	Sopa de couve lombarda, feijão encarnado e cenoura	Creme de legumes	Sopa de feijão verde	Creme de espinafres	Sopa de lentilhas com nabiças
	PRATO	Filetes de cavala estufados em cebolada com arroz de agrião	Ovos mexidos com atum e salsa picada com esparguete estufado em ervilhas e cenoura	Cozido de frango com couve portuguesa, cenoura, nabo e feijão branco, acompanhado com arroz branco	Medalhões de Pescada no forno e batatinha assada com ervas aromáticas, acompanhados com feijão verde e cenoura	Lombo de porco assado (fatiado) com castanhas acompanhado de arroz branco
	VEGETARIANO	Arroz de feijão com cogumelos, ervilhas e cenoura	Esparguete vegetariano com cogumelos (tomate, feijão branco, ervilhas, cenoura, curgete)	Estufado de 3 feijões (encarnado, preto, catarino) e couve lombarda com arroz branco	Grão de bico à jardineira (batata, cenoura, cebola e brocolos)	Bifes de seitan estufados com cogumelos, ervilhas e cenoura com massa fusilli cor cozida
	SALADA/VEGETAIS	Salada de tomate, cenoura ralada e milho	Salada de alface frisada, rucula e tomate	Couve portuguesa, cenoura e nabo cozidos	Feijão verde e palitos de cenoura cozida	Salada de alface lisa, agrião e tomate
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura com manteiga iogurte simples Palitos de cenoura	Pão bola mistura com queijo iogurte aromas 1 peça fruta	Pão fatia centeio com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga iogurte natural 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo leite simples 1 peça fruta
14.nov a 18.nov	SOPA	Creme de feijão encarnado	Sopa de espinafres e curgete	Creme de batata doce e nabiça	Sopa de couve portuguesa com feijão catarino	Sopa de cenoura e couve lombarda
	PRATO	Massada de peixe maruca com espinafre e cenoura	Arroz de pato	Medalhão de salmão com batata no forno acompanhado com legumes salteados	Perna de peru no forno acompanhada com macarrão estufado em tomate, cenoura, ervilhas e beringela	Grão com bacalhau e batata cozida, com picadinho de cebola, salsa e ovo, acompanhado de couve e cenoura cozida
	VEGETARIANO	Massada de tofu	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, couve, abóbora, cebola) e arroz branco	Legumes salteados (brocolos, cenoura, abóbora, couve lombarda) com feijão frade, cogumelos, arroz e quinoa	Bolinhos de grão e curgete com macarrão cozido	Couscous vegetariano (com grão, tomate, curgete, cenoura)
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface lisa, couve roxa e rucula	Salada de alface roxa, tomate e cenoura	Legumes salteados (brocolos, cenoura, abóbora, couve lombarda)	Salada de alface lisa, alface roxa e tomate	Couve lombarda e cenoura cozida
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola integral com fiambre aves iogurte simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo iogurte aromas Palitos cenoura	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves iogurte aromas 1 peça fruta
21.nov a 25.nov	SOPA	Sopa de feijão manteiga com nabiças	Creme de brócolos	Sopa de couve lombarda e cenoura	Creme de curgete e feijão branco	Sopa de abóbora com juliana de legumes
	PRATO	Empadão de carne (arroz, carne vitela picada, tomate, pimento, cebola)	Ovos mexidos com cogumelos acompanhados com massa fusilli cor	Arroz malandrinho de atum, couve lombarda e cenoura ralada	Frango assado no forno com limão acompanhado de esparguete cozido	Feijoada de lulas acompanhada de arroz branco
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas e batata doce	Seitan salteado com cogumelos e massa fusilli cor	Arroz malandrinho de feijão frade, couve lombarda e cenoura com cubinhos de tofu	Esparguete à camponesa (grão, cogumelos, cenoura, ervilhas)	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura, tomate, nabo, couve e abóbora) com arroz branco
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface lisa, couve roxa e milho	Salada de tomate, alface roxa e milho	Salada e alface frisada, tomate e beterraba	Salada de tomate, pepino e alface frisada	Salada de alface, cenoura ralada e milho
	SOBREMESA	fruta da época	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 fatia centeio com queijo iogurte natural Palitos cenoura	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta
28.nov a 02.dez	SOPA	Sopa de caldo verde	Creme de grão	Sopa de curgete com feijão verde	FERIADO	Sopa de espinafres e lentilhas laranja
	PRATO	Filete de pescada 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 salsa e cebola		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		Seitan no forno com palitinhos de batata e ervas aromáticas, acompanhado com couve flor, brócolos e ervilhas cozidos
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, beterraba e couve roxa	Salada de alface lisa, cenoura e milho	Salada de couve roxa, rucula e cenoura		Couve flor, brócolos e ervilhas cozidos
	SOBREMESA	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 fatia centeio com queijo iogurte natural Palitos cenoura
05.dez a 09.dez	SOPA	Creme de nabiças	Sopa de grão com couve lombarda	Creme de brócolos e batata doce	FERIADO	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		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 à murro		Feijão estufado com seitan, cubinhos de cenoura, ervilhas com massa espiral
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface lisa, rucula e tomate	Salada de tomate, milho e cenoura ralada	Feijão verde e cenoura cozidos		Salada de alface roxa, alface frisada e tomate
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época ou gelatina vegetal		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 iogurte aromas 1 peça fruta		Pão bola mistura com fiambre aves leite simples 1 peça fruta
12.dez a 16.dez	SOPA	Creme de couve flor com abóbora	Sopa de feijão verde e cenoura	Creme de ervilhas	Sopa de alface e cenoura	Sopa de feijão manteiga e couve coração
	PRATO	Massa tagliatelle com salmão, cogumelos e espinafres	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de curgete	Bacalhau desfiado em cama de batata, tomate e cebola	Peru no forno acompanhado com arroz de ervilhas e cenoura	Caldeirada de peixe maruca
	VEGETARIANO	Massa tagliatelle com tofu, cogumelos e espinafres	Hamburguer de lentilha grelhado com arroz de curgete e quinoa	Guisado vegetariano de legumes (couve coração, alho francês, curgete, ervilhas) em cama de batata, tomate e cebola	Ervilhas estufadas com legumes (tomate, alho francês, couve lombarda) acompanhadas com arroz de cenoura	Bolinhos de tofu com espinafre e massa penne
	SALADA/VEGETAIS	Salada de tomate, alface e milho	salada de alface, tomate e pepino	Espinafre salteado e cenoura cozida em palito	Salada de alface, tomate rucula	Salada de alface roxa, 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