

## EXTERNATO CHAMPAGNAT Semana de 2 a 6 de setembro

### Segunda

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Peito de peru assado com laranja e arroz de ervilhas
Dieta	Bifes de peru grelhados c/ arroz branco
Salada/legumes	Cogumelos estufados com cenoura e espinafre
Vegetariana	Legumes assados (cenoura, cogumelos e curgete) com laranja e arroz de ervilhas
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

### Terça

Sopa	Juliana
Prato	Bolonhesa de atum
Dieta	Pescada cozida c/ batata e legumes
Salada/legumes	Grellos salteados
Vegetariana	Esparguete com legumes estufados (couve portuguesa, feijão manteiga, cenoura)
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época
Lanche	logurte e pão com chourição ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Quarta

Sopa	Caldo verde
Prato	Almondegas de aves com puré de batata
Dieta	Bifes de frango grelhados com batata cozida
Salada/legumes	Salada de Alface, pepino e milho
Vegetariana	Lentilhas estufadas com puré
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo ou Leite simples e pão com queijo ou creme vegetal ou fruta Sumo ou leite de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Quinta

Sopa	Nabiças com grão
Prato	Caldeirada de peixe com pimento e tomate
Dieta	Pescada cozida com batata cozida
Salada/legumes	Salada de alface e pepino
Vegetariana	Couscous de legumes com tofu
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Sexta

Sopa	Creme Alho francês
Prato	Croquetes de carne de vaca com arroz branco
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco
Salada/legumes	Salada de alface, cenoura e milho
Vegetariana	Caldeirada de grão com batata, pimento e tomate
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com compota ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com compota ou creme vegetal ou fruta

## EXTERNATO CHAMPAGNAT

### Semana de 9 a 13 de setembro

#### Segunda

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Lombo de porco assado com castanhas e arroz de cenoura
Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz
Salada/legumes	Salada alface e tomate
Vegetariana	Soja estufada com castanhas e arroz de cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

#### Terça

Sopa	Sopa de feijão verde laminado
Prato	Bacalhau com natas (batata cozida)
Dieta	Bacalhau cozido com batata e cenoura cozida
Salada/legumes	Alface, cenoura e beterraba
Vegetariana	Gratinado de grão com espinafres e puré de batata
Sobremesa	Gelatina pêssego / Fruta da época
Lanche	logurte e pão com chourição ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Quarta

Sopa	Abobora
Prato	Frango guisado com tagliateli
Dieta	Frango cozido com tagliateli
Salada/legumes	Cenoura, milho e pepino
Vegetariana	Lentilhas guisadas com legumes (cenoura e cogumelos) e tagliateli
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo ou Leite simples e pão com queijo ou creme vegetal ou fruta Sumo ou leite de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Quinta

Sopa	Alho francês
Prato	Pescada gratinada com batata assada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida
Salada/legumes	Salada alface e tomate
Vegetariana	Quinoa com legumes salteados e ervilhas
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Sexta

Sopa	Creme de cenoura com lombarda
Prato	Chili com arroz branco (feijão preto e carne picada)
Dieta	Bife de peru grelhado c/ esparguete
Salada/legumes	Milho, beterraba e cenoura
Vegetariana	"Chili" de feijão preto com arroz branco
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com tulicreme ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com tulicreme ou creme vegetal ou fruta

## EXTERNATO CHAMPAGNAT

### Semana de 16 a 20 de setembro

#### Segunda

Sopa	Creme de lentilhas
Prato	Strogonoff de Perú com arroz branco
Dieta	Frango cozido c/ arroz branco
Salada/legumes	Feijão-verde
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho com legumes (feijão verde e cenoura) com arroz
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

#### Terça

Sopa	Creme de Cenoura com couve-flor
Prato	Massada de salmão com delícias do mar
Dieta	Salmão grelhado c/ batata cozida
Salada/legumes	Espinafres Salteados
Vegetariana	Massada de lentilhas com espinafres
Sobremesa	Arroz doce / Fruta da época
Lanche	logurte e pão com chourição ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Quarta

Sopa	Creme de nabo e abóbora
Prato	Carne de porco à portuguesa c/ arroz de grelos
Dieta	Bife frango grelhado com arroz
Salada/legumes	Salada de alface e tomate
Vegetariana	Legumes salteados com arroz de ervilhas
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo ou Leite simples e pão com queijo ou creme vegetal ou fruta Sumo ou leite de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Rissóis de pescada com salada de batata, ervilha e cenoura
Dieta	Maruca cozida c/ batata
Salada/legumes	Salada de Alface
Vegetariana	Seitan panado no forno com salada de batata, milho e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Sexta

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Esparguete à bolonhesa
Dieta	Hambúrguer grelhado c/ esparguete
Salada/legumes	Salada de tomate, pepino e milho
Vegetariana	Bolonhesa de feijão preto com esparguete
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com compota ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com compota ou creme vegetal ou fruta

## EXTERNATO CHAMPAGNAT Semana de 23 a 27 de setembro

### Segunda

Sopa	Canja/Sopa de abóbora com massinhas
Prato	Frango assado com arroz alegre (cenoura e milho)
Dieta	Frango cozido c/ arroz
Salada/legumes	Salada alface/tomate
Vegetariana	Ervilhas estufadas com arroz alegre
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

### Terça

Sopa	Courgette
Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata, grão, ovo cozido)
Dieta	Filetes de pescada grelhados c/ arroz
Salada/legumes	Cenoura cozida
Vegetariana	Salada de grão, batata e curgete
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com chourição ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Quarta

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Rolo de carne (misto) com massa laços
Dieta	Bife de peru grelhados com massa laços
Salada/legumes	Salada de couve e milho
Vegetariana	Couscous de legumes com ervilha
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo ou Leite simples e pão com queijo ou creme vegetal ou fruta Sumo ou leite de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Quinta

Sopa	Creme de cenoura com ervilhas
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate
Dieta	Pescada cozida c/ batata
Salada/legumes	Salada alface/cenoura
Vegetariana	Falafel (bolinho de grão frito com ervas aromáticas) com arroz de tomate
Sobremesa	Gelatina Laranja/ Fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Sexta

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Lasanha de novilho
Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete
Salada/legumes	Salada alface e milho e cenoura
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com brócolos, cenouras e esparguete
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com tulicreme ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com tulicreme ou creme vegetal ou fruta

## EXTERNATO CHAMPAGNAT

### Semana de 30 de setembro a 4 de outubro

#### Segunda

Sopa	Abóbora com feijão-verde
Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e salada de cuscuz com pimento
Dieta	Bife peru grelhados com massa laços
Salada/legumes	Alface e tomate
Vegetariana	Cuscuz com estufado de feijão e legumes
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

#### Terça

Sopa	Creme de alface
Prato	Salmão assado c/ batata-doce assada
Dieta	Salmão grelhado c/ batata cozida
Salada/legumes	Legumes estufados
Vegetariana	Batata-doce assada com grão e legumes (curgete e cenoura)
Sobremesa	Mousse de chocolate / Fruta da época
Lanche	logurte e pão com chouriço ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Quarta

Sopa	Lombarda com feijão
Prato	Arroz de carnes (vaca e porco) com chouriço
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco
Salada/legumes	Salada tomate e milho
Vegetariana	Quinoa com legumes com seitan salteado
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo ou Leite simples e pão com queijo ou creme vegetal ou fruta Sumo ou leite de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Quinta

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Salada russa de atum (batata, ervilhas, cenoura e ovo cozido)
Dieta	Maruca cozida com batata e cenoura cozida
Salada/legumes	Alface e cenoura ralada
Vegetariana	Pastéis de feijão e batata com arroz branco
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Sexta

Sopa	Brócolos
Prato	Febras de cebolada com esparguete
Dieta	Bifes de frango grelhados com esparguete
Salada/legumes	Salada de cenoura e beterraba
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, ervilhas, tomate, brócolos)
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com compota ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com compota ou creme vegetal ou fruta

## EXTERNATO CHAMPAGNAT Semana de 7 a 11 de outubro

### Segunda

Sopa	Agrião
Prato	Hambúrguer aves c/ fusilli tricolor
Dieta	Hambúrguer aves grelhado c/ fusilli tricolor
Salada/legumes	Salada alface
Vegetariana	Hambúrguer de batata e feijão com fusilli tricolor
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

### Terça

Sopa	Lentilhas
Prato	Pescada à portuguesa com salada de batata (batata, feijão verde e cenoura)
Dieta	Pescada cozida c/ batata
Salada/legumes	Salada tomate
Vegetariana	Açorda de soja com tomate e cenoura
Sobremesa	Gelatina Morango/ Fruta da época
Lanche	logurte e pão com chourição ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Quarta

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Bifes de frango estufados com esparguete
Dieta	Bifes de frango grelhados com esparguete
Salada/legumes	Alface e tomate
Vegetariana	Arroz de cogumelos e couve-flor com feijão preto
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo ou Leite simples e pão com queijo ou creme vegetal ou fruta Sumo ou leite de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Quinta

Sopa	Feijão-verde
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata
Salada/legumes	Salada de alface e tomate
Vegetariana	Salada de grão, batata, feijão-verde e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Sexta

Sopa	Juliana
Prato	Jardineira de vaca (batata, ervilha e cenoura)
Dieta	Carne de vaca cozida com batata
Salada/legumes	Couve bruxelas
Vegetariana	Jardineira de ervilhas com batata, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com tulicreme ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com tulicreme ou creme vegetal ou fruta

## EXTERNATO CHAMPAGNAT

### Semana de 14 a 18 de outubro

#### Segunda

Sopa	Abobora e ervilhas
Prato	Vitela estufada c/ Batatas fritas
Dieta	Bife peru grelhado c/ esparguete
Salada/legumes	Salada alface/tomate
Vegetariana	Esparguete de seitan com cogumelos
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

#### Terça

Sopa	Creme de Nabo com courgete
Prato	Lasanha de atum
Dieta	Maruca cozida c/ puré de batata
Salada/legumes	Cenoura e feijão-verde
Vegetariana	Salada de grão com legumes
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com chourição ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Quarta

Sopa	Creme Alho francês
Prato	Costeletas de porco com feijão preto e arroz branco
Dieta	Bife de frango grelhados com arroz branco
Salada/legumes	Alface e milho
Vegetariana	Feijão preto estufado com espinafres e arroz branco
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo ou Leite simples e pão com queijo ou creme vegetal ou fruta Sumo ou leite de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Quinta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Filete de Perca estufada com molho de tomate e puré de batata
Dieta	Pescada cozida c/ cenoura e batata
Salada/legumes	Espinafres, cenoura e cogumelos
Vegetariana	Couscous de legumes com tofu
Sobremesa	Mousse de morango / Fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Sexta

Sopa	Creme cenoura com coentros
Prato	Arroz de pato com cenoura
Dieta	Frango cozido c/ arroz
Salada/legumes	Salada de alface e milho
Vegetariana	Guisadinho de ervilhas e cogumelos com arroz de cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com compota ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com compota ou creme vegetal ou fruta

**EXTERNATO CHAMPAGNAT**  
**Semana de 21 a 25 de outubro**

**Segunda**

Sopa	Alho alface
Prato	Peru estufado com ervilhas c/ arroz
Dieta	Bife peru grelhado c/ arroz
Salada/legumes	Salada de tomate e pepino
Vegetariana	Estufado de legumes (alho francês, feijão manteiga, curgete) com arroz árabe
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

**Terça**

Sopa	Creme legumes com repolho
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo)
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata
Salada/legumes	Espinafres
Vegetariana	Salada de grão com batata, brócolos e broa
Sobremesa	Gelatina pêssego/ Fruta da época
Lanche	logurte e pão com chourição ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

**Quarta**

Sopa	Nabiças
Prato	Macarrão com bolonhesa gratinado
Dieta	Vaca cozida c/ macarrão
Salada/legumes	Salada alface
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com macarrão
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo ou Leite simples e pão com queijo ou creme vegetal ou fruta Sumo ou leite de soja e pão com creme vegetal ou fruta

**Quinta**

Sopa	Feijão com espinafres
Prato	Filete Salmão assado com batata
Dieta	Salmão grelhado c/ batata
Salada/legumes	Legumes salteados
Vegetariana	Legumes salteados com tofu e batata
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

**Sexta**

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Frango de tomatada com fusili tricolor
Dieta	Frango cozido c/ batata cozida
Salada/legumes	Salada cenoura e milho
Vegetariana	Lentilhas de tomatada com fusili tricolor
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com tulicreme ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com tulicreme ou creme vegetal ou fruta



**EXTERNATO CHAMPAGNAT**  
**Semana de 28 a 31 de outubro**

**Segunda**

Sopa	Lentilhas
Prato	Almondegas vaca estufadas c/ esparguete
Dieta	Hambúrguer grelhado c/ esparguete
Salada/legumes	Cenoura e milho
Vegetariana	Almondegas de soja estufadas com esparguete
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

**Terça**

Sopa	Espinafres
Prato	Tiras de choco estufado com arroz branco
Dieta	Abrótea cozida c/ batata
Salada/legumes	Couve e cenoura
Vegetariana	Legumes assados no forno (cenoura, curgete, batata) com feijão vermelho
Sobremesa	Leite-creme / Fruta da época
Lanche	logurte e pão com chourição ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

**Quarta**

Sopa	Canja galinha / creme de legumes com massinhas
Prato	Panadinhos de frango fritos c/ arroz de alegre (milho, cenoura, ervilha)
Dieta	Frango grelhado c/ arroz
Salada/legumes	Alface e beterraba
Vegetariana	Pataniscas de batata e grão fritas com arroz
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo ou Leite simples e pão com queijo ou creme vegetal ou fruta Sumo ou leite de soja e pão com creme vegetal ou fruta

**Quinta**

Sopa	Creme abóbora
Prato	Massinha de perca com delícias do mar
Dieta	Pescada cozida c/ batata e cenoura
Salada/legumes	Brócolos e couve-flor
Vegetariana	Massinha de lentilhas com tomate e abóbora
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

**Sexta**

Sopa	
Prato	
Dieta	
Salada/legumes	
Vegetariana	
Sobremesa	
Lanche	

**FERIADO**

## EXTERNATO CHAMPAGNAT Semana de 4 a 8 de novembro

### Segunda

Sopa	Creme de Agrião
Prato	Bifinhos de peru com macarrão, cenoura e milho
Dieta	Bifes de peru grelhados c/ macarrão
Salada/legumes	Cogumelos estufados
Vegetariana	Guisadinho de grão com macarrão, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

### Terça

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Filetes de pescada no forno com batata doce
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Salada/legumes	Salada alface
Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com chourição ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Quarta

Sopa	Caldo verde
Prato	Arroz à Valenciana (frango, porco e salsicha)
Dieta	Bifes de frango grelhados com arroz
Salada/legumes	Couve e cenoura
Vegetariana	Valenciana de legumes (arroz, pimento, cenoura, ervilhas, tomate)
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo ou Leite simples e pão com queijo ou creme vegetal ou fruta Sumo ou leite de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Quinta

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Atum com feijão-frade e ovo cozido
Dieta	Abrótea cozida c/ batata
Salada/legumes	Salada Tomate e Milho
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e legumes
Sobremesa	Gelatina Tutti-Frutti / fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Sexta

Sopa	Lombardo e grão
Prato	Empadão de carne com arroz
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz
Salada/legumes	Alface beterraba e cenoura
Vegetariana	Hambúrguer de soja com arroz branco
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com compota ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com compota ou creme vegetal ou fruta

## EXTERNATO CHAMPAGNAT Semana de 11 a 15 de novembro

### Segunda

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Peito de peru assado com laranja e arroz de ervilhas
Dieta	Bifes de peru grelhados c/ arroz branco
Salada/legumes	Cogumelos estufados com cenoura e espinafre
Vegetariana	Legumes assados (cenoura, cogumelos e curgete) com laranja e arroz de ervilhas
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

### Terça

Sopa	Juliana
Prato	Bolonhesa de atum
Dieta	Pescada cozida c/ batata e legumes
Salada/legumes	Grelhos salteados
Vegetariana	Esparguete com legumes estufados (couve portuguesa, feijão manteiga, cenoura)
Sobremesa	Pudim flan / fruta da época
Lanche	logurte e pão com chourição ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Quarta

Sopa	Caldo verde
Prato	Almondegas de aves com puré de batata
Dieta	Bifes de frango grelhados com batata cozida
Salada/legumes	Salada de Alface, pepino e milho
Vegetariana	Lentilhas estufadas com puré
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo ou Leite simples e pão com queijo ou creme vegetal ou fruta Sumo ou leite de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Quinta

Sopa	Nabiças com grão
Prato	Caldeirada de peixe com pimento e tomate
Dieta	Pescada cozida com batata cozida
Salada/legumes	Salada de alface e pepino
Vegetariana	Couscous de legumes com tofu
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Sexta

Sopa	Creme Alho francês
Prato	Croquetes de carne de vaca com arroz branco
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco
Salada/legumes	Salada de alface, cenoura e milho
Vegetariana	Caldeirada de grão com batata, pimento e tomate
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com compota ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com compota ou creme vegetal ou fruta

## EXTERNATO CHAMPAGNAT

### Semana de 18 a 22 de novembro

#### Segunda

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Lombo de porco assado com castanhas e arroz de cenoura
Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz
Salada/legumes	Salada alface e tomate
Vegetariana	Soja estufada com castanhas e arroz de cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

#### Terça

Sopa	Sopa de feijão verde laminado
Prato	Bacalhau com natas (batata cozida)
Dieta	Bacalhau cozido com batata e cenoura cozida
Salada/legumes	Alface, cenoura e beterraba
Vegetariana	Gratinado de grão com espinafres e puré de batata
Sobremesa	Gelatina pêssego / Fruta da época
Lanche	logurte e pão com chourição ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Quarta

Sopa	Abobora
Prato	Frango guisado com tagliateli
Dieta	Frango cozido com tagliateli
Salada/legumes	Cenoura, milho e pepino
Vegetariana	Lentilhas guisadas com legumes (cenoura e cogumelos) e tagliateli
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo ou Leite simples e pão com queijo ou creme vegetal ou fruta Sumo ou leite de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Quinta

Sopa	Alho francês
Prato	Pescada gratinada com batata assada
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida
Salada/legumes	Salada alface e tomate
Vegetariana	Quinoa com legumes salteados e ervilhas
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Sexta

Sopa	Creme de cenoura com lombarda
Prato	Chili com arroz branco (feijão preto e carne picada)
Dieta	Bife de peru grelhado c/ esparguete
Salada/legumes	Milho, beterraba e cenoura
Vegetariana	"Chili" de feijão preto com arroz branco
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com tulicreme ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com tulicreme ou creme vegetal ou fruta

#### Segunda

## EXTERNATO CHAMPAGNAT

### Semana de 25 a 29 de novembro

#### Segunda

Sopa	Creme de lentilhas
Prato	Strogonoff de Perú com arroz branco
Dieta	Frango cozido c/ arroz branco
Salada/legumes	Feijão-verde
Vegetariana	Estufado de feijão vermelho com legumes (feijão verde e cenoura) com arroz
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

#### Terça

Sopa	Creme de Cenoura com couve-flor
Prato	Massada de salmão com delícias do mar
Dieta	Salmão grelhado c/ batata cozida
Salada/legumes	Espinafres Salteados
Vegetariana	Massada de lentilhas com espinafres
Sobremesa	Arroz doce / Fruta da época
Lanche	logurte e pão com chourição ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Quarta

Sopa	Creme de nabo e abóbora
Prato	Carne de porco à portuguesa c/ arroz de grelos
Dieta	Bife frango grelhado com arroz
Salada/legumes	Salada de alface e tomate
Vegetariana	Legumes salteados com arroz de ervilhas
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo ou Leite simples e pão com queijo ou creme vegetal ou fruta Sumo ou leite de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Quinta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Rissóis de pescada com salada de batata, ervilha e cenoura
Dieta	Maruca cozida c/ batata
Salada/legumes	Salada de Alface
Vegetariana	Seitan panado no forno com salada de batata, milho e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Sexta

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Esparguete à bolonhesa
Dieta	Hambúrguer grelhado c/ esparguete
Salada/legumes	Salada de tomate, pepino e milho
Vegetariana	Bolonhesa de feijão preto com esparguete
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com compota ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com compota ou creme vegetal ou fruta

## EXTERNATO CHAMPAGNAT Semana de 2 a 6 de dezembro

### Segunda

Sopa	Canja/Sopa de abóbora com massinhas
Prato	Frango assado com arroz alegre (cenoura e milho)
Dieta	Frango cozido c/ arroz
Salada/legumes	Salada alface/tomate
Vegetariana	Ervilhas estufadas com arroz alegre
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

### Terça

Sopa	Courgette
Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata, grão, ovo cozido)
Dieta	Filetes de pescada grelhados c/ arroz
Salada/legumes	Cenoura cozida
Vegetariana	Salada de grão, batata e curgete
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com chourição ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Quarta

Sopa	Creme de alho francês
Prato	Rolo de carne (misto) com massa laços
Dieta	Bife de peru grelhados com massa laços
Salada/legumes	Salada de couve e milho
Vegetariana	Couscous de legumes com ervilha
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo ou Leite simples e pão com queijo ou creme vegetal ou fruta Sumo ou leite de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Quinta

Sopa	Creme de cenoura com ervilhas
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate
Dieta	Pescada cozida c/ batata
Salada/legumes	Salada alface/cenoura
Vegetariana	Falafel (bolinho de grão frito com ervas aromáticas) com arroz de tomate
Sobremesa	Gelatina Laranja/ Fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Sexta

Sopa	Sopa de agrião
Prato	Lasanha de novilho
Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete
Salada/legumes	Salada alface e milho e cenoura
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com brócolos, cenouras e esparguete
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com tulicreme ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com tulicreme ou creme vegetal ou fruta

## EXTERNATO CHAMPAGNAT Semana de 9 a 13 de dezembro

### Segunda

Sopa	Abóbora com feijão-verde
Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e salada de cuscuz com pimento
Dieta	Bife peru grelhados com massa laços
Salada/legumes	Alface e tomate
Vegetariana	Cuscuz com estufado de feijão e legumes
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

### Terça

Sopa	Creme de alface
Prato	Salmão assado c/ batata-doce assada
Dieta	Salmão grelhado c/ batata cozida
Salada/legumes	Legumes estufados
Vegetariana	Batata-doce assada com grão e legumes (curgete e cenoura)
Sobremesa	Mousse de chocolate / Fruta da época
Lanche	logurte e pão com chouriço ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Quarta

Sopa	Lombarda com feijão
Prato	Arroz de carnes (vaca e porco) com chouriço
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco
Salada/legumes	Salada tomate e milho
Vegetariana	Quinoa com legumes com seitan salteado
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo ou Leite simples e pão com queijo ou creme vegetal ou fruta Sumo ou leite de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Quinta

Sopa	Creme de cenoura
Prato	
Dieta	Salada russa de atum (batata, ervilhas, cenoura e ovo cozido)
Salada/legumes	Maruca cozida com batata e cenoura cozida
Vegetariana	Alface e cenoura ralada
Sobremesa	Pastéis de feijão e batata com arroz branco Fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Sexta

Sopa	Brócolos
Prato	Febras de cebolada com esparguete
Dieta	Bifes de frango grelhados com esparguete
Salada/legumes	Salada de cenoura e beterraba
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, ervilhas, tomate, brócolos)
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com compota ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com compota ou creme vegetal ou fruta

## EXTERNATO CHAMPAGNAT Semana de 16 a 20 de dezembro

### Segunda

Sopa	Agrião
Prato	Hambúrguer aves c/ fusilli tricolor
Dieta	Hambúrguer aves grelhado c/ fusilli tricolor
Salada/legumes	Salada alface
Vegetariana	Hambúrguer de batata e feijão com fusilli tricolor
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

### Terça

Sopa	Lentilhas
Prato	Pescada à portuguesa com salada de batata (batata, feijão verde e cenoura)
Dieta	Pescada cozida c/ batata
Salada/legumes	Salada tomate
Vegetariana	Açorda de soja com tomate e cenoura
Sobremesa	Gelatina Morango/ Fruta da época
Lanche	logurte e pão com chouriço ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Quarta

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Bifes de frango estufados com esparguete
Dieta	Bifes de frango grelhados com esparguete
Salada/legumes	Alface e tomate
Vegetariana	Arroz de cogumelos e couve-flor com feijão preto
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo ou Leite simples e pão com queijo ou creme vegetal ou fruta Sumo ou leite de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Quinta

Sopa	Feijão-verde
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata
Salada/legumes	Salada de alface e tomate
Vegetariana	Salada de grão, batata, feijão-verde e cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Sexta

Sopa	Juliana
Prato	Jardineira de vaca (batata, ervilha e cenoura)
Dieta	Carne de vaca cozida com batata
Salada/legumes	Couve bruxelas
Vegetariana	Jardineira de ervilhas com batata, cenoura e tomate
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com tulicreme ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com tulicreme ou creme vegetal ou fruta



## EXTERNATO CHAMPAGNAT Semana de 23 a 27 de dezembro

### Segunda

Sopa	Abobora e ervilhas
Prato	Vitela estufada c/ Batatas fritas
Dieta	Bife peru grelhado c/ esparguete
Salada/legumes	Salada alface/tomate
Vegetariana	Esparguete de seitan com cogumelos
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

### Terça

Sopa	Creme de Nabo com courgete
Prato	Lasanha de atum
Dieta	Maruca cozida c/ puré de batata
Salada/legumes	Cenoura e feijão-verde
Vegetariana	Salada de grão com legumes
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com chourição ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Quarta

Sopa	
Prato	
Dieta	
Salada/legumes	
Vegetariana	
Sobremesa	
Lanche	

## FERIADO

### Quinta

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato	Filete de Perca estufada com molho de tomate e puré de batata
Dieta	Pescada cozida c/ cenoura e batata
Salada/legumes	Espinafres, cenoura e cogumelos
Vegetariana	Couscous de legumes com tofu
Sobremesa	Mousse de morango / Fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

### Sexta

Sopa	Creme cenoura com coentros
Prato	Arroz de pato com cenoura
Dieta	Frango cozido c/ arroz
Salada/legumes	Salada de alface e milho
Vegetariana	Guisadinho de ervilhas e cogumelos com arroz de cenoura
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com compota ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com compota ou creme vegetal ou fruta

## EXTERNATO CHAMPAGNAT

### Semana de 30 de dezembro a 3 de janeiro

#### Segunda

Sopa	Alho alface
Prato	Peru estufado com ervilhas c/ arroz
Dieta	Bife peru grelhado c/ arroz
Salada/legumes	Salada de tomate e pepino
Vegetariana	Estufado de legumes (alho francês, feijão manteiga, curgete) com arroz árabe
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite c/ chocolate ou simples e pão com fiambre ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com creme vegetal ou fruta

#### Terça

Sopa	Creme legumes com repolho
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo)
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata
Salada/legumes	Espinafres
Vegetariana	Salada de grão com batata, brócolos e broa
Sobremesa	Gelatina pêssego/ Fruta da época
Lanche	logurte e pão com chourição ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Quarta

Sopa	<b>FERIADO</b>
Prato	
Dieta	
Salada/legumes	
Vegetariana	
Sobremesa	
Lanche	

#### Quinta

Sopa	Feijão com espinafres
Prato	Filete Salmão assado com batata
Dieta	Salmão grelhado c/ batata
Salada/legumes	Legumes salteados
Vegetariana	Legumes salteados com tofu e batata
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	logurte e pão com fiambre de peru ou creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

#### Sexta

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Frango de tomatada com fusili tricolor
Dieta	Frango cozido c/ batata cozida
Salada/legumes	Salada cenoura e milho
Vegetariana	Lentilhas de tomatada com fusili tricolor
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples e pão com tulicreme ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com tulicreme ou creme vegetal ou fruta