

EXTERNATO CHAMPAGNAT

Semana de 30 de dezembro a 3 de janeiro

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 chouriço ou com creme vegetal ou fruta logurte de soja e pão com creme vegetal ou fruta

Quarta

Sopa	
Prato	
Dieta	
Salada/legumes	
Vegetariana	FERIADO
Sobremesa	
Lanche	

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 de alface, cenoura e milho
Salada/legumes	Caldeirada de grão com batata, pimento e tomate
Vegetariana	
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 6 a 10 de janeiro

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 13 a 17 de janeiro

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 20 a 24 de janeiro

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 27 a 31 de janeiro

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