

EXTERNATO CHAMPAGNAT Semana de 13 a 17 de janeiro

Segunda

Sopa	Sopa de lentilhas
Prato	Strogonoff de Perú com arroz branco
Dieta	Frango cozido c/ arroz branco
Salada/legumes	Feijão-verde, cenoura e brócolos
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	Sopa de espinafres
Prato	Rolo de carne (misto) com arroz de cenoura
Dieta	Bife de peru grelhados com arroz branco
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	Creme de nabo e abóbora
Prato	Rissóis de pescada com salada de batata, ervilha e cenoura
Dieta	Maruca cozida c/ batata
Salada/legumes	Salada de Alface e milho
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	Creme de 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	Sopa de alho francês
Prato	Carne de porco à portuguesa c/ arroz de grelos
Dieta	Bife peru grelhado com arroz
Salada/legumes	Salada de couve e milho
Vegetariana	Couscous de legumes com 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	Creme de cenoura com ervilhas
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate
Dieta	Pescada cozida c/ batata
Salada/legumes	Salada alface e 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	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 27 a 31 de janeiro

Segunda

Sopa	Sopa de 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 (courgete, cenoura e tomate)
Vegetariana	Batata-doce assada com grão e legumes (courgete 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	Sopa de lombarda com feijão manteiga
Prato	Arroz de carnes (vaca e porco) com chouriço
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco
Salada/legumes	Salada tomate, milho e pepino
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	Salada alface e tomate
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	Sopa de Brócolos
Prato	Febras de cebolada com esparguete
Dieta	Bifes de frango grelhados com esparguete
Salada/legumes	Salada de pepino, 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 3 a 7 de fevereiro

Segunda

Sopa	Sopa Agrião
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 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 grão com espinafres
Prato	Pescada à portuguesa com salada de batata (batata, feijão verde e cenoura)
Dieta	Pescada cozida c/ batata
Salada/legumes	Brócolos e Couve flor
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. Tomate e pepino
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	Sopa de Feijão-verde
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata
Salada/legumes	Courgete, nabo e cenoura
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	Sopa Juliana
Prato	Lasanha de novilho
Dieta	Hamburguer de aves grelhado com esparguete
Salada/legumes	Salada alface, 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 10 a 14 de fevereiro

Segunda

Sopa	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	Atum com feijão frade e ovo cozido
Dieta	Abrótea cozida c/ batata
Salada/legumes	Salada de alface, tomate e milho
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e 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	Sopa Alho francês
Prato	Costeletas de porco com arroz branco de legumes
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	Hambúrguer aves c/ fusilli tricolor
Dieta	Hambúrguer aves grelhado c/ fusilli tricolor
Salada/legumes	Salada alface, tomate e milho
Vegetariana	Hambúrguer de batata e feijão com fusili tricolor
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 17 a 21 de fevereiro

Segunda

Sopa	Creme alface
Prato	Peru estufado com ervilhas e arroz
Dieta	Bife peru grelhado c/ arroz
Salada/legumes	Salada de tomate, pepino e pimento
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	Sopa 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	Sopa Nabijas
Prato	Macarrão com bolonhesa gratinado
Dieta	Vaca cozida c/ macarrão
Salada/legumes	Salada alface, beterraba e cenoura ralada
Vegetariana	Hambúguer 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	Sopa Feijão com espinafres
Prato	Filete Salmão assado com batata
Dieta	Salmão grelhado c/ batata
Salada/legumes	Legumes salteados (repolho, cenoura e espinafres)
Vegetariana	Legumes salteados com tofú 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, pepino 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 24 a 28 de fevereiro

Segunda

Sopa	Sopa Lentilhas
Prato	Almondegas vaca estufadas c/ esparguete
Dieta	Hambúrguer grelhado c/ esparguete
Salada/legumes	Alface, 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	FERIADO
Prato	
Dieta	
Salada/legumes	
Vegetariana	
Sobremesa	
Lanche	

Quarta

Sopa	Canja galinha / Sopa 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, cenoura 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	Creme cenoura com coentros
Prato	Arroz de pato com cenoura
Dieta	Peru 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 2 a 6 de março

Segunda

Sopa	Sopa 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, tomate e pepino
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, brócolos 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	Lasanha de atum
Dieta	Maruca cozida c/ puré de batata
Salada/legumes	Cenoura, feijão verde e repolho
Vegetariana	Salada de grão com 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	Sopa lombardo com grão
Prato	Empadão de carne com arroz
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz
Salada/legumes	Salada 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 9 a 13 de março

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, tomate e milho
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	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	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 março

Segunda

Sopa	Sopa de lentilhas
Prato	Strogonoff de Perú com arroz branco
Dieta	Frango cozido c/ arroz branco
Salada/legumes	Feijão-verde, cenoura e brócolos
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	Gelatina laranja / 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	Sopa de espinafres
Prato	Rolo de carne (misto) com arroz de cenoura
Dieta	Bife de peru grelhados com arroz branco
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	Creme de nabo e abóbora
Prato	Rissóis de pescada com salada de batata, ervilha e cenoura
Dieta	Maruca cozida c/ batata
Salada/legumes	Salada de Alface e milho
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 março

Segunda

Sopa	Canja/Sopa de abobora 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	Creme de 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	Sopa de alho francês
Prato	Carne de porco à portuguesa c/ arroz de grelos
Dieta	Bife peru grelhado com arroz
Salada/legumes	Salada de couve e milho
Vegetariana	Couscous de legumes com 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	Creme de cenoura com ervilhas
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate
Dieta	Pescada cozida c/ batata
Salada/legumes	Salada alface e cenoura
Vegetariana	Falafel (bolinho de grão frito com ervas aromáticas) com arroz de tomate
Sobremesa	Pudim flã/ 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	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 30 de março a 3 de abril

Segunda

Sopa	Sopa de 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 (courgete, cenoura e tomate)
Vegetariana	Batata-doce assada com grão e legumes (courgete 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	Sopa de lombarda com feijão manteiga
Prato	Arroz de carnes (vaca e porco) com chouriço
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco
Salada/legumes	Salada tomate, milho e pepino
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	Salada alface e tomate
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	Sopa de Brócolos
Prato	Febras de cebolada com esparguete
Dieta	Bifes de frango grelhados com esparguete
Salada/legumes	Salada de pepino, 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 6 a 10 de abril

Segunda

Sopa	Sopa Agrião
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 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 grão com espinafres
Prato	Pescada à portuguesa com salada de batata (batata, feijão verde e cenoura)
Dieta	Pescada cozida c/ batata
Salada/legumes	Brócolos e Couve flor
Vegetariana	Açorda de soja com tomate e cenoura
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 couve-flor
Prato	Bifes de frango estufados com esparguete
Dieta	Bifes de frango grelhados com esparguete
Salada/legumes	Alface. Tomate e pepino
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	Sopa de Feijão-verde
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata
Salada/legumes	Courgete, nabo e cenoura
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	
Prato	
Dieta	
Salada/legumes	
Vegetariana	
Sobremesa	
Lanche	

FERIADO

EXTERNATO CHAMPAGNAT
Semana de 13 a 17 de abril

Segunda

Sopa	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	Atum com feijão frade e ovo cozido
Dieta	Abrótea cozida c/ batata
Salada/legumes	Salada de alface, tomate e milho
Vegetariana	Salada de feijão-frade com batata e 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	Sopa Alho francês
Prato	Costeletas de porco com arroz branco de legumes
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	Gelatina Pêssego / 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	Hambúrguer aves c/ fusilli tricolor
Dieta	Hambúrguer aves grelhado c/ fusilli tricolor
Salada/legumes	Salada alface, tomate e milho
Vegetariana	Hambúrguer de batata e feijão com fusili tricolor
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 abril

Segunda

Sopa	Creme alface
Prato	Peru estufado com ervilhas e arroz
Dieta	Bife peru grelhado c/ arroz
Salada/legumes	Salada de tomate, pepino e pimento
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	Sopa 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	Mousse de chocolate/ 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	Sopa Nabijas
Prato	Macarrão com bolonhesa gratinado
Dieta	Vaca cozida c/ macarrão
Salada/legumes	Salada alface, beterraba e cenoura ralada
Vegetariana	Hambúguer 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	Sopa Feijão com espinafres
Prato	Filete Salmão assado com batata
Dieta	Salmão grelhado c/ batata
Salada/legumes	Legumes salteados (repolho, cenoura e espinafres)
Vegetariana	Legumes salteados com tofú 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, pepino 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 27 de abril a 01 de maio

Segunda

Sopa	Sopa Lentilhas
Prato	Cubinhos de vaca estufados c/ esparguete
Dieta	Hambúrguer grelhado c/ esparguete
Salada/legumes	Alface, 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	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	Gelatina Tutti-frutti / 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 / Sopa 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, cenoura 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 maio

Segunda

Sopa	Sopa 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, tomate e pepino
Vegetariana	Empadão de lentilhas com cenoura
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	Caldo verde
Prato	Arroz à Valenciana (frango, porco e salsicha)
Dieta	Bifes de frango grelhados com arroz
Salada/legumes	Couve, brócolos 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	Lasanha de atum
Dieta	Maruca cozida c/ puré de batata
Salada/legumes	Cenoura, feijão verde e repolho
Vegetariana	Salada de grão com legumes
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	Sopa lombardo com grão
Prato	Empadão de carne com arroz
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz
Salada/legumes	Salada 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

