

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 fusilli 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	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	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 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, 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

EXTERNATO CHAMPAGNAT Semana de 11 a 15 de maio

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	Sopa Juliana
Prato	Bolonhesa de atum
Dieta	Pescada cozida c/ batata e legumes
Salada/legumes	Grellos salteados
Vegetariana	Esparquete 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	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 18 a 22 de maio

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	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 25 a 29 de maio

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 1 a 5 de junho

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 8 a 12 de junho

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	
Prato	
Dieta	
Salada/legumes	FERIADO
Vegetariana	
Sobremesa	
Lanche	

Quinta

Sopa	
Prato	
Dieta	
Salada/legumes	FERIADO
Vegetariana	
Sobremesa	
Lanche	

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 15 a 19 de junho

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 22 a 26 de junho

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 fusilli 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 29 de junho a 3 de julho

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 6 a 10 de julho

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	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	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 13 a 17 de julho

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 20 a 24 de julho

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 27 a 31 de julho

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 3 a 7 de agosto

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	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 10 a 14 de agosto

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 17 a 21 de agosto

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	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 tulicreme ou creme vegetal ou fruta Leite de soja (ou equivalente) e pão com compota ou creme vegetal ou fruta

EXTERNATO CHAMPAGNAT Semana de 24 a 28 de agosto

Segunda

Sopa	Sopa Abobora e ervilhas
Prato	Vitela estufada c/ Batatas fritas
Dieta	Bife peru grelhado c/ esparquete
Salada/legumes	Salada alface/tomate
Vegetariana	Esparquete 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 fusilli 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 31 de agosto a 4 de setembro

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	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	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 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, 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