

Semana de 13 a 17 de setembro

Segunda

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Carne de porco à portuguesa c/ batata no forno
Dieta	Bifes de peru grelhados com arroz
Salada/legumes	Cogumelos estufados com cenoura e beringela
Vegetariana	Legumes assados (cenoura, cogumelos e curgete) com laranja e arroz de ervilhas
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Juliana
Prato	Bolonhesa de atum com Esparguete
Dieta	Pescada cozida c/ batata e legumes
Salada/legumes	Pepino, cenoura e milho
Vegetariana	Salada de grão com batata, pimento e tomate
Sobremesa	Gelatina de laranmja/ fruta da época

Quarta

Sopa	Caldo verde
Prato	Bifinhos de frango com cogumelos e arroz de ervilhas
Dieta	Bifes de frango grelhados c/ arroz branco
Salada/legumes	Alface, beterraba e tomate
Vegetariana	Almondegas de lentilhas estufadas com puré misto (batata e cenoura)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Nabiças com grão
Prato	Filetes de pescada no forno com limão e puré de batata
Dieta	Pescada cozida com batata cozida
Salada/legumes	Brócolos, curgete e cenoura
Vegetariana	Esparguete com legumes estufados e soja
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme Alho francês
Prato	Croquetes (vaca) com massa fusili tricolor
Dieta	Escalopes de vaca grelhados com massa fusilli
Salada/legumes	Couve roxa, tomate e milho
Vegetariana	Couscous de legumes com feijão
Sobremesa	Fruta da época

Semana de 20 a 24 de setembro

Segunda

Sopa	Creme de legumes
Prato	Peito de peru assado com batata corada
Dieta	Bife peru grelhado com arroz
Salada/legumes	Cogumelos, espinafres e cenoura salteados
Vegetariana	Gratinado de grão com espinafres e puré de batata
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de cenoura com ervilhas
Prato	Corvina no forno c/ arroz de cenoura
Dieta	Corvina cozida com batata e cenoura cozida
Salada/legumes	Alface, beterraba e milho
Vegetariana	Tofu estufada com curgete e tagliateli
Sobremesa	Gelatina morango / Fruta da época

Quarta

Sopa	Alho francês
Prato	Rolo de carne (misto) com massa laços
Dieta	Bife de frango grelhado c/ massa
Salada/legumes	Ervilhas, cenoura e nabo
Vegetariana	Ervilhas guisadas com legumes (cenoura e ervilhas)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Bacalhau c/ natas
Dieta	Bacalhau cozido com batata e cenoura
Salada/legumes	Alface, couve roxa e cenoura
Vegetariana	Quinoa com legumes salteados e lentilhas
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Cenoura com lombarda
Prato	Bifanas com arroz e feijão preto Dieta
Dieta	Escalope de vaca grelhado c/ arroz
Salada/legumes	Milho, beterraba e cenoura
Vegetariana	"Chili" de feijão preto com arroz branco
Sobremesa	Fruta da época

Semana de 27 de setembro a 1 de outubro

Segunda

Sopa	Creme de lentilhas com coentros
Prato	Frango assado com arroz de cenoura
Dieta	Bife de frango grelhados com arroz de cenoura
Salada/legumes	Alface, Tomate e milho
Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Espinafres
Prato	Salmão no forno com tagliatelle
Dieta	Salmão grelhado c/ batata cozida
Salada/legumes	Couve-flor, curgete e cenoura
Vegetariana	Feijão estufado com cenoura e arroz de tomate
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Nabo com abobora
Prato	Carne de porco à portuguesa com batata aos cubos corada
Dieta	Bife peru grelhado com massa
Salada/legumes	Alface, cenoura e tomate
Vegetariana	Legumes salteados com arroz de ervilhas
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Feijão-verde
Prato	Rissóis de pescada com arroz de feijão
Dieta	Maruca cozida com batata cozida
Salada/legumes	Feijão-verde e cenoura
Vegetariana	Grão estufado com cenoura e grelos com batata
Sobremesa	Gelatina de pêssego/ Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de alface com cenoura ralada
Prato	Bife de vaca de cebolada com puré de batata
Dieta	Bife de vaca grelhado com arroz branco
Salada/legumes	Alface, pepino e beterraba
Vegetariana	Massada de lentilhas com espinafres
Sobremesa	Fruta da época

Semana de 4 a 8 de outubro

Segunda

Sopa	Canja/ Abóbora com massinhas
Prato	Esparguete à bolonhesa
Dieta	Hambúrguer grelhado com esparguete
Salada/legumes	Alface, tomate e cenoura
Vegetariana	Legumes salteados com tofu e esparguete
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa

Prato

FERIADO

Dieta

Salada/legumes

Vegetariana

Sobremesa

Quarta

Sopa	Espinafres
Prato	Arroz de Pato
Dieta	Bife de frango grelhados com arroz
Salada/legumes	Couve-flor, cenoura e milho
Vegetariana	Couscous de legumes com ervilha
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Lombardo e Feijão vermelho
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete
Dieta	Pescada cozida c/ batata
Salada/legumes	Alface, tomate e pepino
Vegetariana	Quinoa com legumes e tofu
Sobremesa	Gelatina Laranja/ Fruta da época

Sexta

Sopa	Cenoura com agrião
Prato	Peru guisado fatiado com massa laços
Dieta	Peru cozido com massa laços
Salada/legumes	Alface, milho e cenoura
Vegetariana	Feijão vermelho estufado com brócolos, cenouras e esparguete
Sobremesa	Fruta da época

Semana de 11 a 15 de outubro

Segunda

Sopa	Abóbora com feijão-verde laminado
Prato	Pernas de frango assadas com laranja com Macarronete à primavera (cogumelos, milho, ervilhas)
Dieta	Bife frango grelhados com macarronete
Salada/legumes	Alface e pepino
Vegetariana	Cuscuz com estufado de feijão e legumes
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de Alface
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate
Dieta	Abrótea cozida com batata e cenoura cozida
Salada/legumes	Alface, tomate e pepino
Vegetariana	Salada de grão e legumes (curgete e cenoura)
Sobremesa	Gelatina de morango / Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de Grão com nabiças
Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e salada de cuscuz com pimento
Dieta	Bifes de peru grelhados com cuscuz
Salada/legumes	Brócolos e cenoura
Vegetariana	Quinoa com legumes com seitan salteado
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Cenoura com agrião
Prato	Salmão assado com batata assada e molho de iogurte
Dieta	Salmão grelhado com batata cozida
Salada/legumes	Legumes salteados (curgete, beringela e cenoura)
Vegetariana	Hambúguer de cogumelos com arroz branco
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme Brócolos
Prato	Empadão de carne de vaca (arroz)
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz branco
Salada/legumes	Tomate, cenoura e beterraba
Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, ervilhas, tomate, brócolos)
Sobremesa	Fruta da época

Semana de 18 a 22 de outubro

Segunda

Sopa	Agrião
Prato	Bifinhos de peru com cogumelos com fusilli tricolor
Dieta	Hambúrguer aves com fusilli tricolor
Salada/legumes	Alface, couve roxa e cenoura
Vegetariana	Hambúrguer de batata e feijão com fusilli tricolor
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme abóbora com coentros
Prato	Pescada com todos (batata, ovo, cenoura e brócolos)
Dieta	Pescada cozida c/ batata
Salada/legumes	Cenoura e brócolos
Vegetariana	Açorda de soja com tomate e cenoura
Sobremesa	Gelatina Pêssego/ Fruta da época

Quarta

Sopa	Feijão branco com espinafres
Prato	Lombo de porco assado com castanhas e arroz de cenoura
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz
Salada/legumes	Beterraba, cenoura e tomate
Vegetariana	Arroz de cogumelos e couve-flor com feijão preto
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme Feijão-verde
Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de legumes
Dieta	Pescada cozida c/ batata
Salada/legumes	Alface e tomate
Vegetariana	Salada de grão, batata, feijão-verde e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Juliana
Prato	Rancho (Massa com grão , batata e carne de vaca)
Dieta	Vaca cozida com batata
Salada/legumes	Feijão verde, cenoura e curgete
Vegetariana	Salada de grão com cenoura, tomate e pimento
Sobremesa	Fruta da época

Semana de 25 a 29 de outubro

Segunda

Sopa	Creme de abóbora com coentros
Prato	Bifinho de frango estufado com tomate e arroz branco
Dieta	Bifes de frango grelhado com arroz
Salada/legumes	Alface, cenoura e milho
Vegetariana	Legumes salteados com tofu
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Lasanha de atum
Dieta	Maruca cozida com batata e cenoura
Salada/legumes	Nabo, cenoura e curgete
Vegetariana	Massinha de lentilhas com tomate e abóbora
Sobremesa	Fruta da época / Leite creme

Quarta

Sopa	Nabiças
Prato	Peru assado e batata corada com alecrim
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete
Salada/legumes	Couve de bruxelas, beterraba e curgete
Vegetariana	Feijão preto estufado com espinafres e esparguete
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme Espinafres
Prato	Massada de peixe (perca)
Dieta	Perca cozida c/ cenoura e batata
Salada/legumes	Alface, beterraba e tomate
Vegetariana	Falafel (bolinho de grão frito com ervas aromáticas) com arroz de tomate
Sobremesa	Gelatina tutti-frutti / Fruta da época

Sexta

Sopa	Cenoura com massinhas
Prato	Costeletas de porco com feijão preto e arroz branco
Dieta	Bife frango grelhado com arroz branco
Salada/legumes	Cogumelos, cenoura e espinafres salteados
Vegetariana	Hambúrguer de lentilhas com arroz
Sobremesa	Fruta da época

Semana de 1 a 5 de novembro

Segunda

Sopa	
Prato	
Dieta	
Salada/legumes	FERIADO
Vegetariana	
Sobremesa	

Terça

Sopa	Juliana
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (com ovo)
Dieta	Bacalhau cozido c/ batata
Salada/legumes	Brócolos, nabo e cenoura
Vegetariana	Salada de grão com batata, brócolos e cenoura
Sobremesa	Gelatina pêssego/ Fruta da época

Quarta

Sopa	Couve-flor com cenoura ralada
Prato	Vitela estufada com ervilhas e tomate e esparguete Dieta Vaca cozida com esparguete
Salada/legumes	Milho, pepino e alface
Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos com esparguete
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz primavera (cenoura, milho e feijão-verde)
Dieta	Filete de pescada grelhada c/ batata
Salada/legumes	Alface e cenoura
Vegetariana	Lentilhas de tomatada com arroz branco
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Creme de lentilhas com cenoura
Prato	Frango assado no forno com massa fusilli
Dieta	Frango grelhado com massa fusilli
Salada/legumes	Cogumelos estufados com curgete e cenoura
Vegetariana	Bolonhesa de soja com fusilli
Sobremesa	Fruta da época