

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
3.jan a 7.jan	SOPA	Sopa juliana de legumes	Creme de agrião	Sopa de nabiça	Creme de lentilhas	Sopa de grão com espinafres
	PRATO	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de feijão e espinafre	Grão estufado com atum, legumes (alho francês, cenoura, tomate e pimento vermelho) e massa penne	Bifes de peru de cebolada com arroz de cenoura	Jardineira de pescada (medalhão pescada, batata, ervilhas, feijão verde, cenoura e nabo)	Peitinho de frango estufado com alho francês, cogumelos, ervilhas, cenoura e massa fusilli
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão grelhado com arroz de feijão e espinafre	Grão estufado com legumes (alho francês, cenoura, tomate e pimento vermelho), cogumelos e massa penne	Seitan de cebolada com arroz de cenoura	Estufado de tofu com legumes (tomate, cenoura e curgete) e batata estufada	Estufado de feijão encarnado com legumes (abóbora, cenoura, curgete, tomate) com massa fusilli
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, couve-roxa e rucula	Salada de tomate, beterraba e couve-roxa	Salada de alface roxa, tomate e milho	Feijão verde, cenoura, nabo e ervilha	Salada de cenoura, alface e milho
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão mistura com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão mistura com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta	Pão mistura com queijo leite simples 1 peça fruta	Pão mistura com fiambre aves iogurte aromas 1 peça fruta	Pão mistura com queijo leite simples Palitos de cenoura
10.jan a 14.jan	SOPA	Creme de alho francês	Sopa de cenoura com couve coração	Creme de feijão encarnado	Sopa de agrião	Sopa de feijão manteiga com couve portuguesa
	PRATO	Filetes de cavala estufados com arroz de cenoura e ervilhas	Rancho de vaca com grão, couve e massa macarrão	Bacalhau fresco com batata no forno brocolos, cenoura e couve flor	Almôndegas de peru estufadas com legumes (curgete, alho francês, beringela, tomate, pimento vermelho) acompanhadas com esparguete cozido	Arroz malandrinho de peixe com feijão encarnado e couve lombarda
	VEGETARIANO	Arroz de feijão com cogumelos, ervilhas e cenoura	Rancho vegetariano (cenoura, couve coração, alho francês, tomate, grão e massa)	Estufado de lentilhas, batata doce, cenoura e couve	Almôndegas de lentilhas estufadas com legumes (curgete, beringela, tomate, pimento vermelho) e esparguete cozido	Estufado de tofu com arroz de feijão e legumes (feijão, cenoura, tomate, couve, cebola)
	SALADA/VEGETAIS	Brócolos, cenoura e couve-flor cozida	Salada de alface, tomate e cenoura	Feijão verde e cenoura cozida	Salada de alface lisa, alface roxa e rucula	Salada de tomate, milho e beterraba
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão mistura com queijo iogurte natural 1 peça fruta	Pão mistura com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão mistura com manteiga iogurte aromas Palitos de cenoura	Pão mistura com queijo leite simples 1 peça fruta	Pão mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta
17.jan a 21.jan	SOPA	Sopa de couve lombarda e feijão encarnado	Creme de abóbora com coentros picados	Sopa de lentilhas com nabiças	Creme de espinafres	Sopa de ervilhas
	PRATO	Ovos mexidos cremosos de atum e salsa picada com esparguete estufado com ervilhas e cenoura	Tranches de salmão no forno com arroz de legumes (cenoura, brocolos, curgete)	Lombo de porco assado fatiado com massa fusilli cor cozida	Medalhões de Pescada no forno e batatinha assada com ervas aromáticas	Cozido de frango com couve portuguesa, batata, cenoura, nabo e feijão branco, acompanhado com arroz
	VEGETARIANO	Esparguete vegetariano com cogumelos (tomate, cenoura, curgete)	Arroz de legumes (brócolos, cenoura, curgete) no forno com tofu	Massa Fusilli estufada com seitan, cogumelos, ervilhas e cenoura	Grão de bico à jardineira (batata, cenoura, cebola e brocolos)	Estufado de 3 feijões (encarnado, preto, catarino) e couve lombarda com arroz
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, tomate e cenoura	Salada de alface lisa, alface roxa e tomate	Salada de tomate, beterraba e couve-roxa	Brócolos e cenoura cozidos	Couve portuguesa, cenoura e nabo cozidos
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão mistura com manteiga leite simples Palitos de cenoura	Pão mistura com queijo iogurte aromas 1 peça fruta	Pão mistura com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão mistura com manteiga iogurte natural 1 peça fruta	Pão mistura com queijo leite simples 1 peça fruta
24.jan a 28.jan	SOPA	Creme de legumes	Sopa de couve portuguesa com feijão catarino	Creme de batata doce e nabiça	Sopa de curgete com agrião e feijão manteiga	Sopa de cenoura com feijão verde
	PRATO	Arroz malandrinho de atum, couve lombarda e cenoura ralada	Perna de peru no forno com macarrão estufado com tomate, cenoura, ervilhas e alho francês	Lombinho de salmão no forno com palitinhos de batata e ervas aromáticas	Arroz de pato	Grão com bacalhau e batata cozida, com picadinho de cebola, salsa e ovo
	VEGETARIANO	Arroz malandrinho de feijão frade, couve lombarda e cenoura com cubinhos de tofu	Bolinhos de grão e curgete com macarrão cozido	Seitan no forno com palitinhos de batata e ervas aromáticas	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, couve, abóbora, cebola) e arroz branco	Legumes à Brás (alho francês, cenoura, cogumelos, batata, feijão branco)
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, tomate e cenoura	Salada de alface, couve roxa e rucula	Brócolos, couve flor e cenoura cozida	Salada de tomate, cenoura e couve-roxa	Salada de tomate, milho e beterraba
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão mistura com fiambre aves iogurte simples 1 peça fruta	Pão mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão mistura com queijo iogurte aromas 1 peça fruta	Pão mistura com manteiga iogurte natural 1 peça fruta	Pão mistura com fiambre aves leite simples Palitos cenoura
31.jan a 4.fev	SOPA	Sopa de abóbora com juliana de legumes	Creme de feijão branco e couve coração	Sopa de couve lombarda, feijão frade e cenoura	Creme de brócolos	Sopa de feijão manteiga com nabiças
	PRATO	Empadão de carne (arroz, carne vitela picada, tomate, pimento, cebola)	Massada de peixe maruca com espinafre e cenoura	Ovos mexidos com cogumelos, cubidos de fiambre de peru e ervilhas acompanhados com arroz agrião	Tranche de pescada no forno com gomos de batata dourada	Frango assado no forno com limão e esparguete cozido
	VEGETARIANO	Empadão de legumes e lentilhas	Bolinhos de tofu com espinafre e massa penne	Arroz de seitan com agrião	Feijão estufado com seitan, cubinhos de cenoura, feijão verde e batata dourada	Esparguete à camponesa (grão, cogumelos, cenoura, ervilhas)
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, couve roxa e milho	Salada de tomate, couve roxa e milho	Salada de alface, tomate e beterraba	Feijão verde e palitos de cenoura cozida	Salada de alface roxa, alface lisa e cenoura
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão mistura com queijo iogurte aromas 1 peça fruta	Pão mistura com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão mistura com queijo iogurte natural Palitos cenoura	Pão mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta
7.fev a 11.fev	SOPA	Creme de couve flor com cebolinho	Sopa de feijão branco com juliana de legumes	Sopa de curgete com feijão verde	Creme de grão	Sopa de espinafres
	PRATO	Feijoada de pescada com arroz branco	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) de peru	Arroz de bacalhau com tomate e pimentos, polvilhado de salsa	Bifinhos de porco grelhados com massa penne estufada com alho francês, ervilhas, cenoura e tomate	Medalhão de salmão com batata e legumes (abóbora, cenoura, cebola e tomate) no forno
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura, tomate, nabo, couve e abóbora) com arroz branco	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) de tofu	Pasteis de grão no forno com arroz de tomate	Seitan salteado com cenoura e curgete com massa penne	Gratinado de tofu e legumes com broa (abóbora, cenoura, ervilhas, alho francês) e batata assada
	SALADA/VEGETAIS	Salada de tomate, beterraba e couve roxa	Salada de alface, cenoura e milho	Salada de couve roxa, milho e cenoura	Salada de alface, tomate e cenoura	Couve flor e brócolos cozidos
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão mistura com queijo iogurte natural 1 peça fruta	Pão mistura com fiambre aves leite simples Palitos cenoura	Pão mistura com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta	Pão mistura com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão mistura com queijo leite simples 1 peça fruta