

SEMANA 1

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa de brócolos	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Sopa camponesa (couve com feijão)	Creme de legumes
	S1	S2	S17	S4	S5
PRATO	Almôndegas c/ molho de tomate	Cavala estufada (desfiada)	Coxa de frango estufada	Salmão assado	Strogonoff de porco com cogumelos
	C5	P1	C1	P2	C19
VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas c/ molho de tomate	Lentilhas estufadas com legumes	Feijão preto com legumes	Salada de batata com seitan e legumes	Soja estufada
	V10	V2	V3	V4	V5
GUARNIÇÃO	Arroz branco	Massa cotovelinhos	Arroz Colorido	Batata cozida	Massa espiral
	G4	G8	G5	G1	G8
HORTÍCOLAS	Alface, milho e couve-roxa	Feijão-verde, ervilha e cenoura	Alface, tomate e pepino	Brócolos, cenoura e feijão-verde	Ervilha, cenoura e pimento
	H1	H2/H3	H1	H2	H2/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1/FS2	FS1

SEMANA 2

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de abóbora	Sopa de cenoura e alho-francês	Creme de favas	Sopa de feijão-verde	Sopa de nabiça
	S6	S7	S8	S9	S3
PRATO	<i>Nuggets</i> no forno	Massada de peixe	Feijoada	Calamares no forno	Frango assado
	C4	P12	C7	P15	C22
VEGETARIANO	Croquetes vegetarianos	Esparguete à Bolonhesa vegetariano	Feijoada vegetariana	Salada mexicana	Favas estufadas com tofu
	V21	V17	V13	V8	V9
GUARNIÇÃO	Arroz cenoura	Massa esparguete	Arroz branco	Batata assada	Massa macarronete
	G7	G8	G4	G2	G8
HORTÍCOLAS	Couve- roxa, tomate e cenoura	Ervilha, feijão-verde e cenoura	Feijão, couve e cenoura	Ervilha, feijão-verde e cenoura	Curgete, ervilha e Cenoura
	H1	H2/H3	H2	H2/H3	H2/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1

SEMANA 3

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa juliana	Sopa de grão-de-bico	Sopa de abóbora e espinafres	Creme de alho-francês	Sopa de brócolos
	S11	S14	S13	S12	S1
PRATO	Rolo de carne assado	Salada de grão com bacalhau e ovo cozido	Tirinhas de frango estufadas	Empadão de atum	Lombo de vaca/porco assado
	C14	P10	C23	P5	C6
VEGETARIANO	Almondegas vegetarianas	Salada de grão-de-bico com ervilha	Lentilhas estufadas com legumes	Ervilhas estufadas com cogumelos	Seitan assado com legumes
	V10	V14	V2	V12	V11
GUARNIÇÃO	Massa espiral	Batata cozida	Massa fusili	Arroz branco	Massa esparguete
	G8	G1	G8	G4	G8
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e beterraba	Salada russa (ervilha, cenoura e feijão verde)	Pepino, couve-roxa e cenoura	Couve, cenoura e pimento	Ervilha, cenoura e feijão-verde
	H1	H2/H3	H1	H2	H2/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / logurte	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1/FS4	FS1

SEMANA 4

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Caldo Verde	Creme de ervilhas	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor	Creme de feijão-verde
	S16	S8	S17	S10	S18
PRATO	Empadão de carne (vaca e porco)	Filete de pescada	Feijoada	Cavala estufada	Perna de frango estufada
	C24	P9	C7	P1	C21
VEGETARIANO	Empadão de legumes (cogumelos, pimentos, ervilhas e cenoura)	Soja estufada	Feijoada vegetariana	Ervilhas estufadas com cogumelos	Chili vegetariano
	V1	V5	V13	V12	V18
GUARNIÇÃO	Arroz colorido	Batata cozida	Arroz branco	Massa, cotovelos	Arroz feijão
	G5	G1	G4	G8	G7
HORTÍCOLAS	Ervilha, tomate e cenoura	Ervilha, milho e cenoura	Couve, cenoura e tomate	Ratatouille	Feijão, cenoura e tomate
	H2/H3	H1/H2/H3	H2	H2	H1/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época /logurte	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1/FS4	FS1

SEMANA 5

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de legumes	Creme de cenoura	Sopa de agrião	Sopa camponesa (couve com feijão)	Sopa de brócolos
	S5	S2	S15	S4	S1
PRATO	Hambúrguer de aves	Medalhões de pescada	Frango assado	Douradinhos no forno	Bife de peru / Febra de porco com cogumelos
	C9	P14	C22	P15	C10
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano	Salada de batata com tofu e legumes	Lentilhas estufadas com legumes	Feijão preto com legumes	Ervilhas estufadas com cogumelos
	V15	V4	V2	V3	V12
GUARNIÇÃO	Arroz branco	Batata cozida aos cubos	Massa fusili	Arroz de tomate	Massa, esparguete
	G4	G1	G8	G6	G8
HORTÍCOLAS	Alface, beterraba e milho	Feijão-verde, ervilha e cenoura	Alface, cenoura, couve-roxa	Ervilhas, cenoura e curgete aos cubos	Mistura de legumes (cenoura,)
	H1	H2/H3	H1	H2/H3	H2
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época / Gelatina de origem vegetal	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1/FS2	FS1	FS1	FS1

SEMANA 6

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de abóbora	Sopa de cenoura e alho-francês	Sopa de nabiça	Sopa de feijão-verde	Creme de favas
	S6	S7	S3	S9	S8
PRATO	Almôndegas com molho de tomate	Salada de feijão-frade, atum e ovo cozido	Frango assado	Pescada estufada	Rancho
	C5	P8	C22	P4	C3
VEGETARIANO	Almondegas vegetarianas	Salada de feijão-frade	Ervilhas estufadas com cogumelos	Favas estufadas	Rancho vegetariano
	V10	V6	V12	V9	V7
GUARNIÇÃO	Massa <i>fusilli</i>	Batata cozida	Massa, cotovelinhos	Arroz de cenoura	Massa macarronete
	G8	G1	G8	G7	G8
HORTÍCOLAS	Brócolos, couve-flor e cenoura	Feijão-frade, cenoura e tomate	Alface, couve-roxa e cenoura	Pimento, tomate e cenoura	Grão, lombardo e cenoura
	H2	H1/H2/H3	H1	H2	H2/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / Maçã assada (sem açúcar)	Fruta da época/Gelatina de origem vegetal	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1/FS3	FS1/FS2	FS1

SEMANA 7

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa juliana	Creme de alho-francês	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de grão-de-bico	Creme de legumes
	S11	S12	S13	S14	S5
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (vacca e porco)	Bacalhau gratinado	Febras de porco estufadas	Maruca de cebolada	Perna de peru assada
	C13	P11	C16	P4	C20
VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa vegetariano	Salteado de espinafres com soja	Chili vegetariano	Ervilhas estufadas com cogumelos	Croquetes vegetarianos
	V17	V16	V18	V12	V21
GUARNIÇÃO	Massa, esparguete	Batata palha	Arroz de feijão	Batata cozida	Arroz colorido (Cenoura, pimento e beterraba)
	G8	G3	G7	G1	G5
HORTÍCOLAS	Alface, tomate e couve-roxa	Espinafres, cenoura e milho	Couve, cenoura e tomate	Curgete, couve-roxa cenoura	Cenoura, pimento e beterraba
	H1	H1/H2	H1/H2	H2	H1
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época / logurte	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1/FS4	FS1

SEMANA 8

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Caldo Verde	Creme de ervilhas	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor	Creme de feijão-verde
	S16	S8	S17	S10	S18
PRATO	Hambúrguer (vaca e porco))	Calamares no forno	Bifes de peru com limão	Cavala estufada c/ ovo	Lombo de porco estufado
	C8	P15	C11	P1	C2
VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano	Ervilhas estufadas	Favas estufadas com tofu	Caldeirada de soja	Feijão preto com legumes
	V15	V12	V9	V20	V3
GUARNIÇÃO	Massa esparguete	Arroz de tomate	Massa penne	Batata cozida	Arroz branco
	G8	G6	G8	G1	G4
HORTÍCOLAS	Alface, pepino e couve-roxa	Espinafres, cenoura e milho	Brócolos, couve-flor e cenoura	Tomate, pimento e cenoura	Feijão preto, cenoura e tomate
	H1	H1/H2	H3	H1	H1/H2/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ gelatina de origem vegetal	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1/FS2	FS1

SEMANA 9

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa de couve-flor	Creme de cenoura	Sopa camponesa (couve com feijão)	Sopa de brócolos	Creme de legumes
	S10	S2	S4	S1	S5
PRATO	<i>Nuggets</i> no forno	Paloco à Gomes de Sá	Chili de carne	Pescada assada (posta)	Jardineira
	C4	P7	C12	P3	C15
VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com cogumelos	Legumes gratinados	Chili vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes	Jardineira vegetariana
	V12	V25	V18	V2	V22
GUARNIÇÃO	Arroz de ervilha	Batata cozida	Arroz branco	Massa cotovelinho	Batata cozida
	G7	G1	G4	G8	G1
HORTÍCOLAS	Cenoura, ervilha e pimentos	Alface, tomate e couve roxa	Feijão catarino, pimento e tomate	Cenoura, milho e beterraba)	Feijão-verde, ervilha e cenoura
	H2/H3	H1	H1	H1/H2	H2/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1/FS2	FS1

SEMANA 10

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de legumes	Sopa de cenoura e alho-francês	Creme de favas	Sopa de feijão-verde	Sopa de brócolos
	S5	S7	S8	S9	S1
PRATO	Rolo de carne (vaca e porco)	Cavala à ratatuile	Salada de frango (frango desfiado, ervilha e cenoura)	Pescada estufada (posta) c/ ovo	Massa à lavrador
	C14	P13	C17	P4	C3
VEGETARIANO	Tofu estufado com abóbora	Feijão vermelho cm ratatouille	Salada Exótica	Lentilhas estufadas com legumes	Massa Mexicana (ervilhas, feijão e legumes)
	V19	V24	V23	V2	V8
GUARNIÇÃO	Arroz branco	Batata cozida	Massa, lacinhos	Arroz colorido	Massa penne
	G4	G1	G8	G5	G8
HORTÍCOLAS	Beterraba, Couve branca e cenoura	Tomate, pimento, beringela e abóbora	Ervilha, tomate e cenoura	Pimento, tomate e cenoura	Couve, cenoura, feijão vermelho
	H2/H3	H2	H1/H3	H1/H3	H2/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1

SEMANA 11

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Sopa juliana	Creme de alho-francês	Sopa de abóbora e espinafres	Sopa de grão-de-bico	Creme de cenoura
	S11	S12	S13	S14	S2
PRATO	Esparguete à bolonhesa	Douradinhos no Forno	Frango estufado	Paloco gratinado	Hambúrguer (vaca e porco)
	C13	P15	C18	P11	C8
VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa vegetariano	Feijão vermelho com <i>ratatouille</i>	Lentilhas com legumes	Soja estufada	Hambúrguer vegetariano
	V17	V24	V2	V5	V15
GUARNIÇÃO	Massa, esparguete	Arroz Colorido	Massa, <i>fusilli</i>	Batata cozida	Arroz branco
	G8	G5	G8	G1	G4
HORTÍCOLAS	Alface, cenoura e tomate	<i>Ratatouille</i> (Tomate, pimento, beringela e abóbora)	Alface, pepino e beterraba	Espinafres, cenoura e milho	Feijão-verde, ervilha e cenoura
	H1	H2	H1	H1/H3	H2/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época / Iogurte	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1/FS4	FS1	FS1	FS1

SEMANA 12

	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
SOPA	Creme de feijão-verde	Caldo verde	Sopa de espinafres	Sopa de couve-flor	Creme de ervilhas
	S18	S16	S17	S10	S8
PRATO	Empadão carne (vaca e porco)	Salada de pescada com ovo	Coxa de frango estufada	Atum estufado	Feijoada
	C24	P6	C1	P1	C7
VEGETARIANO	Empadão de legumes	Ervilhas estufadas com cogumelos	Croquetes vegetarianos	Soja estufada	Feijoada vegetariana
	V1	V12	V21	V5	V13
GUARNIÇÃO	Arroz branco	Batata cozida	Arroz de cenoura	Massa, esparguete	Arroz branco
	G4	G1	G7	G8	G4
HORTÍCOLAS	Pimentos, ervilha e cenoura	Ervilha, cenoura e feijão-verde	Alface, tomate e pepino	Pimento, tomate e cenoura	Feijão-verde, ervilha e cenoura
	H1	H2/H3	H1	H1	H2/H3
FRUTA	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
	FS1	FS1	FS1	FS1	FS1