

Semana 1

OBS.

02 a 06 de Janeiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	
	Prato e Vegetais	
	Sobremesa	
	Pão	
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato e Vegetais	Almôndegas estufadas com esparguete
	Sobremesa	Repolho, milho e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Minestrone
	Prato e Vegetais	Pescada gratinada com arroz
	Sobremesa	Alface, couve roxa e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora
	Prato e Vegetais	Frango estufado com ervilhas e cenoura e espirais
	Sobremesa	Cenoura, couve em juliana e pepino
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade
	Prato e Vegetais	Bacalhau à Gomes de Sá
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 2

09 a 13 de Janeiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Espinafres
	Prato e Vegetais	Salada de atum com feijão frade e ovo
	Sobremesa	Alface, couve roxa e pepino
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina
		Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor
	Prato e Vegetais	Strogonoff de frango com arroz de cenoura
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Camponesa
	Prato e Vegetais	Abrótea estufada com molho de tomate e Púre de batata
	Sobremesa	Couve roxa, tomate e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
		Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Juliana
	Prato e Vegetais	Carne de porco fatiada assada com arroz de cogumelos
	Sobremesa	Alface, cenoura e couve roxa
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 3

16 a 20 de Janeiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Cenoura
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (pescada e ameijoas) malandrinho
	Sobremesa	Alface, beterraba e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete
	Sobremesa	Alface, couve roxa e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Alho francês
	Prato e Vegetais	Badejo gratinado com puré de batata e brócolos
	Sobremesa	Repolho, cenoura e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria
		Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda
	Prato e Vegetais	Rancho (porco, vaca, macarronete e grão)
	Sobremesa	Couve roxa, repolho e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)/fruta assada
		Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Grão com nabiças
	Prato e Vegetais	Carapau frito com arroz de tomate
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 4

23 a 27 de Janeiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Ervilha
	Prato e Vegetais	Hamburguer de vaca no forno com molho de cogumelos e esparguete
		Beterraba, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
	Pão	Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato e Vegetais	Peixe prata estufado de cebolada com arroz de legumes
		Alface, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato e Vegetais	Carnes mistas (porco e vaca) estufadas com fassili
		Pimento, Cenoura e Couve Branca
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Portuguesa
	Prato e Vegetais	Pescada em cama de legumes com batata corada
		Alface, milho e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta
	Pão	Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Legumes
	Prato e Vegetais	Arroz de peru no forno
		Alface, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 5

30 a 03 de Fevereiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com espinafres
	Prato e Vegetais	Massada de peixe (cotovelinhos, pescada e salmão) Tomate, couve branca e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	Pão	Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Crema de ervilhas
	Prato e Vegetais	Perna de frango estufada com arroz de ervilhas e cenoura Alface, Couve Roxa , Milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Crema de cenoura
	Prato e Vegetais	Pescada no forno (à posta) com puré de batata e feijão verde Cenoura, pepino e alface
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Leite Crema
	Pão	Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Grão com nabiça
	Prato e Vegetais	Feijoada à Transmontana Cenoura, milho e alface
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Canja de galinha
	Prato e Vegetais	Carapau no forno com arroz de couve coração Cenoura, pepino e pimento
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ arroz doce
	Pão	Pão de mistura

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 6

06 a 10 de Fevereiro de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato e Vegetais	Salada de frango (frango, ovo, massa fusilli, cenoura e ervilhas)
	Sobremesa	Cenoura, couve em juliana e couve roxa
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Grão com lombarda
	Prato e Vegetais	Abrótea no forno com batata assada e macedónia de legumes
	Sobremesa	Cenoura, tomate e alface
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
		Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura
	Prato e Vegetais	Febras estufadas com arroz de Cenoura
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês
	Prato e Vegetais	Empadão de atum com crosta de ovo
	Sobremesa	Repolho, cenoura e beterraba
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte
		Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres
	Prato e Vegetais	Massa à Lavrador (porco e vaca aos cubos, feijão encarnado, massa e couve)
	Sobremesa	Couve roxa, cenoura e repolho
		Fruta da época (min. 3 variedades)

Pão**Pão de mistura**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Legenda: VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Semana 7**13 a 17 de Fevereiro de 2017**

Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato e Vegetais	Filetes de pescada crocantes no forno com arroz de ervilhas Cenoura, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Terça-Feira	Sopa	Grelos
	Prato e Vegetais	Frango assado com esparguete Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Arroz doce
	Pão	Pão de mistura
Quarta-Feira	Sopa	Primavera
	Prato e Vegetais	Salmão grelhado com molho de limão e arroz de salsa Pepino, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Quinta-Feira	Sopa	Grão com feijão verde
	Prato e Vegetais	Chili de carnes (carne de vaca picada e feijão vermelho) com arroz branco Milho, cenoura e alface
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	Pão	Pão de mistura
Sexta-Feira	Sopa	Cenoura
	Prato e Vegetais	Bacalhau Gratinado com molho branco Milho, cenoura e alface
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários.

Semana 8

20 a 24 de Fevereiro

Segunda-Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete
	Sobremesa	Milho, Pepino e Tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
Terça-Feira	Pão	Pão de mistura
	Sopa	Minestrone
	Prato e Vegetais	Pescada no forno com cebolada e arroz
	Sobremesa	Beterraba, cenoura e tomate
Quarta-Feira	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato e Vegetais	Perna de peru assada com fusilli
	Sobremesa	Alface, couve roxa e milho
Quinta-Feira	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Sopa	Pão de mistura
	Prato e Vegetais	Couve Branca
	Sobremesa	Salada Russa de Atum (Atum, batata, cenoura, ervilha e ovo)
Sexta-Feira	Pão	Beterraba, cenoura e tomate
	Sopa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria
	Prato e Vegetais	Pão de mistura
	Sobremesa	Caldo verde
Sexta-Feira	Pão	Feijoada Carnavalesca (Feijão preto, porco, vaca)
	Sopa	Cenoura, couve em juliana e tomate
	Prato e Vegetais	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Sobremesa	Pão de mistura

Semana 9

27 a 03 de Março de 2017

Segunda-Feira	Sopa	
	Prato e Vegetais	
	Sobremesa	
	Pão	

Terça-Feira	Sopa	
	Prato e Vegetais	
	Sobremesa	
	Pão	

Quarta-Feira	Sopa	
	Prato e Vegetais	
	Sobremesa	
	Pão	

Quinta-Feira	Sopa	Cenoura
	Prato e Vegetais	Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos e massa espiral
	Sobremesa	Alface, beterraba e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres
	Prato e Vegetais	Solha Gratinada no forno com arroz de salsa
	Sobremesa	Alface, couve roxa e pepino
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) Pão de mistura

Semana 10

06 a 10 de Março de 2016

Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato e Vegetais	Empadão de carne de vaca
	Sobremesa	Alface, cenoura e courgette
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Espinafres
	Prato e Vegetais	Carapau no forno com arroz de tomate
	Sobremesa	Alface, pepino e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite Creme
		Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor
	Prato e Vegetais	Rancho (porco, vaca, macarronete e grão)
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Camponesa
	Prato e Vegetais	Frango estufado com esparguete e ervilhas
	Sobremesa	Milho, pimento e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Juliana
	Prato e Vegetais	Badejo no forno com arroz de brócolos
	Sobremesa	Alface, cenoura e couve roxa
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada
		Pão de mistura

Semana 11

13 a 17 de Março de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato e Vegetais	Calamares no forno com arroz de cenoura
	Sobremesa	Courgette, couve roxa e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Puré de Maçã com iogurte e canela
		Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato e Vegetais	Massada de peru com ervilha e cenoura
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	Sopa da horta
	Prato e Vegetais	Pescada estufada com puré misto (batata e cenoura)
	Sobremesa	Alface, beterraba e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina
		Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Juliana
	Prato e Vegetais	Carne de porco Alentejana
	Sobremesa	Alface, cenoura e couve roxa
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde (*)
	Prato e Vegetais	Salada de atum com feijão frade e ovo
	Sobremesa	Alface, pepino e pimento
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Semana 12

20 a 24 de Março de 2016

Segunda-Feira	Sopa	Alface
	Prato e Vegetais	Esparguete à bolonhesa
	Sobremesa	Beterraba, cenoura e couve em juliana
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Alho francês
	Prato e Vegetais	Filetes dourados com arroz de tomate
	Sobremesa	Beterraba, cenoura e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Feira	Sopa	Feijão verde
	Prato e	Feijoada à portuguesa com arroz branco

Quarta-	Vegetais	Alface, pepino e pimento
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta cozida
	Pão	Pão de mistura

Quinta-Feira	Sopa	Couve-flor
	Prato e Vegetais	Frango assado com arroz alegre(cenoura, ervilha e milho)
		Tomate, cenoura e couve em juliana
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina
Pão	Pão de mistura	

Sexta-Feira	Sopa	Creme de Legumes
	Prato e Vegetais	Omeleta de cogumelos e queijo com arroz de ervilhas
		Alface, courgette e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura

Semana 13

27 a 31 de Março

Segunda-Feira	Sopa	Couve branca
	Prato e Vegetais	Atum à Bolonhesa
		Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Pão	Pão de mistura	

Terça-Feira	Sopa	Juliana
	Prato e Vegetais	Arroz de aves tostado no forno
		Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/ Fruta assada
Pão	Pão de mistura	

Quarta-Feira	Sopa	Lavrador
	Prato e Vegetais	Salada de peixe (batata, cenoura,ervilha, pescada e ovo)
		Cenoura, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Aletria
Pão	Pão de mistura	

Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e courgette
	Prato e Vegetais	Massa à Lavrador (porco, vaca)
		Beterraba, courgette e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)

Q	Pão	Pão de mistura
---	-----	----------------

Sexta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade
	Prato e Vegetais	Abrótea assada com arroz de legumes
	Sobremesa	Alface, cenoura e milho
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Semana 14

03 a 07 de Abril de 2017

Segunda-Feira	Sopa	Couve lombarda
	Prato e Vegetais	Hambúrguer de vaca no forno com massa espiral
	Sobremesa	Couve roxa, pimento e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Terça-Feira	Sopa	Grão com nabiças (*)
	Prato e Vegetais	Arroz de peixe (pescada e salmão)
	Sobremesa	Alface, beterraba e cenoura
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)
		Pão de mistura

Quarta-Feira	Sopa	
	Prato e Vegetais	
	Sobremesa	
	Pão	

Quinta-Feira	Sopa	
	Prato e Vegetais	
	Sobremesa	
	Pão	

Sexta-Feira	Sopa	
	Prato e Vegetais	
	Sobremesa	
	Pão	