



		04 de outubro a 08 de outubro
2ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura
	Prato dieta	Hamburguer grelhado com esparguete e couve-flor
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite simples ou achocolatado light + 1 pão de mistura com manteiga + palitos de cenoura
3ª FEIRA	<h1>FERIADO</h1>	
4ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com massa fusilli e cenoura cozida
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Febras de porco grelhadas com massa fusilli salteada em azeite e alho e salada de tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo de fruta + 1 pão de mistura com queijo
5ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de legumes
	Prato dieta	Peixe espada grelhado com batata cozida e couve-flor
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Tiras de choco frito com salada russa
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte de aromas + pão de água com compota ou marmelada ou goiabada
6ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cebola
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão verde
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Nabiças
	Prato	Arroz à Valenciana com salada de alface e coentros
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite simples + bolacha Maria + 1 peça de fruta



		11 de outubro a 15 de outubro
2ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de abóbora
	Prato dieta	Hamburguer grelhado com esparguete e couve-flor
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Vitela estufada com cenoura, esparguete e salada de alface e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite simples ou achocolatado light + 1 pão de mistura com manteiga + palitos de cenoura
3ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura
	Prato dieta	Carapau grelhado com batata cozida e couve-flor
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Alho francês
	Prato	Arroz de atum com salada de cenoura ralada e milho
	Sobremesa	Gelado de morango ou chocolate ou fruta da época
	Lanche	Iogurte natural ou aromas + 1 pão de água com fiambre + 1 peça de fruta
4ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cebola
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Feijão com massinhas
	Prato	Legumes à Braz com salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo de fruta + 1 pão de mistura com queijo
5ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de couve-flor
	Prato dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Creme de curgette
	Prato	Filetes de pescada no forno com batata cozida e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Iogurte de aromas + pão de água com compota ou marmelada ou goiabada
6ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de abóbora
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e couve flor
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Caldo verde simples
	Prato	Massa a carbonara com salada de alface e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite simples + bolacha Maria + 1 peça de fruta



		18 de outubro a 22 de outubro
2ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de courgete
	Prato dieta	Pescada cozida com batata e couve-flor
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Creme de alface e cenoura
	Prato	Saladinha de pescada com salada de alface e coentros
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite simples ou achocolatado light + 1 pão de mistura com manteiga + palitos de cenoura
3ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cebola
	Prato dieta	Frango cozido com arroz branco e cenoura cozida
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Espinafres
	Prato	Arroz de frango em tomatada com salada de alface e cenoura ralada
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época
	Lanche	logurte natural ou aromas + 1 pão de água com fiambre + 1 peça de fruta
4ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de couve-flor
	Prato dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Grão com cubinhos de cenoura
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo de fruta + 1 pão de mistura com queijo
5ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de abóbora
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com massa fusilli e feijão verde
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Lombo de porco assado com laranja e alecrim, massa fusilli e salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte de aromas + pão de água com compota ou marmelada ou goiabada
6ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura
	Prato dieta	Carapau grelhado com batata e cenoura cozida
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Feijão verde
	Prato	Salmão no forno com batata e couve-flor
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite simples + bolacha Maria + 1 peça de fruta



		25 de outubro a 29 de outubro
2ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de abóbora
	Prato dieta	Hamburguer grelhado com esparguete e cenoura cozida
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Creme de abóbora com coentros
	Prato	Almondegas com esparguete e salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite simples ou achocolatado light + 1 pão de mistura com manteiga + palitos de cenoura
3ª FEIRA	Sopa dieta	Canja de galinha com massinhas e hortelã
	Prato dieta	Peixe espada grelhado com batata cozida e couve-flor
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Canja de galinha com massinhas e hortelã
	Prato	Perca no forno com batata cozida e brócolos
	Sobremesa	Gelado de morango ou chocolate ou fruta da época
	Lanche	logurte natural ou aromas + 1 pão de água com fiambre + 1 peça de fruta
4ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de abóbora
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Agrião
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz branco e salada de tomate e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Sumo de fruta + 1 pão de mistura com queijo
5ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura
	Prato dieta	Pescada cozida com batata e couve-flor
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Creme de ervilhas com coentros
	Prato	Gratinado de atum com salada de tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	logurte de aromas + pão de água com compota ou marmelada ou goiabada
6ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cebola
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e couve-flor
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Coração de boi
	Prato	Frango em fricassé com arroz primavera e salada de alface e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite simples + bolacha Maria + 1 peça de fruta