

01 de novembro a 05 de novembro

2ª FEIRA

Chá + pão simples torrado

FERIADO

3ª FEIRA

Sopa dieta	Creme de cenoura
Prato dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão verde
Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
Sopa	Creme de cenoura
Prato	Febras de porco grelhadas com arroz branco e salada de alface e tomate
Sobremesa	Gelado 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 cebola
Prato dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida
Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
Sopa	Espinafres
Prato	Pescada frita com salada russa e alface
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo de fruta + 1 pão de mistura com queijo

5ª FEIRA

Sopa dieta	Creme de courgete
Prato dieta	Bife de frango com massa fusilli e couve-flor
Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
Sopa	Creme de courgete
Prato	Frango assado no forno com massa fusilli e 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 abóbora
Prato dieta	Carapau grelhado com batata e cenoura cozida
Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
Sopa	Juliana de legumes
Prato	Feijão frade com atum, ovo e salsa e salada de alface e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples + bolacha Maria + 1 peça de fruta

8 de novembro a 12 de novembro	
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	Rolo de carne com molho de tomate, 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
Sopa dieta	Creme de cenoura
Prato dieta	Pescada cozida com batata e feijão verde
Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
Sopa	Feijão com couve lombarda
Prato	Filetes de pescada no forno com batata e feijão verde
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época
Lanche	iogurte natural ou aromas + 1 pão de água com fiambre + 1 peça de fruta
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 verde
Prato	Legumes à Braz com salada de alface e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Sumo de fruta + 1 pão de mistura com queijo
Sopa dieta	Creme de couve-flor
Prato dieta	Carapau grelhado com batata cozida e couve-flor
Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
Sopa	Creme de alface
Prato	Empadão de massa fusilli e salmão com molho bechamel e salada de tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	iogurte de aromas + pão de água com compota ou marmelada ou goiabada
Sopa dieta	Creme de abóbora
Prato dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e couve flor
Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
Sopa	Nabiças
Prato	Lombo de porco assado com laranja e alecrim e salada de alface e milho
Sobremesa	Fruta da época
Lanche	Leite simples + bolacha Maria + 1 peça de fruta

		15 de novembro a 19 de novembro
2ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de courgete
	Prato dieta	Hamburguer grelhado com massa fusilli e couve-flor
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Creme de courgete
	Prato	Vitela estufada com cenoura, massa fusilli 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	Pescada cozida com batata e cenoura cozida
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Canja de galinha com massinhas e hortelã
	Prato	Rissois de peixe com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ralada
	Sobremesa	Gelado 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 couve-flor
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Alho francês
	Prato	Bifinhos de frango grelhados com batata assada no forno 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 abóbora
	Prato dieta	Carapau grelhado com batata e cenoura cozida
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Creme de ervilhas e coentros
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface e tomate
	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	Hamburguer grelhado com arroz branco e cenoura cozida
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Agrião
	Prato	Chili simples com arroz branco e salada de milho e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite simples + bolacha Maria + 1 peça de fruta

		22 de novembro a 26 de novembro
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	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	Sopa dieta	Creme de cebola
	Prato dieta	Peixe espada grelhado com batata cozida e couve-flor
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Caldo verde
	Prato	Perca no forno com batata cozida e brócolos
	Sobremesa	Gelatina 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 abóbora
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Grão com cubinhos de cenoura
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, arroz branco e legumes salteados
	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 brocolos e cenoura
	Prato	Gratinado de atum com salada de tomate e milho
	Lanche	iogurte 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 estufado com arroz de cenoura e salada de alface e milho
	Lanche	Leite simples + bolacha Maria + 1 peça de fruta

		29 de novembro a 3 de dezembro
2ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura
	Prato dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Massinha de peixe e coentros 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	Sopa dieta	Creme de cebola
	Prato dieta	Hamburguer grelhado com arroz branco e couve-flor
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado
	Sopa	Nabiças
	Prato	Croquetes no forno com arrz de feijão e salada de alface e cenoura ralada
	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	FERIADO	
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 espinafres e abobora
	Prato	Choco frito com salada russa e alface e coentros
	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	Feijão com massinhas
	Prato	Perú assado no forno com laranja, massa fusilli salteada em azeite e salada de tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Lanche	Leite simples + bolacha Maria + 1 peça de fruta