

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
23.nov a 27.nov	SOPA	Sopa de grão com espinafres	Creme de agrião	Sopa de nabiça	Creme de lentilhas	Sopa juliana de legumes
	PRATO	Bifes de peru de cebolada com arroz de cenoura	Salada de grão com atum e massa penne	Tortilha (s/batata) de legumes no forno com arroz de feijão	Lombinhos de pescada estufados com legumes (tomate, cenoura e curgete) e batata estufada, com feijão verde e cenoura cozida	Peitinho de frango estufado com alho francês, cogumelos, ervilhas, cenoura e massa fusilli
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão grelhado com arroz de cenoura	Grão estufado com legumes (alho francês, cenoura tomate e pimento vermelho), cogumelos e massa penne	Arroz de feijão e legumes no forno	Estufado de tofu com legumes (tomate, cenoura e curgete) e batata estufada	Seitan de cebolada com massa fusilli
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, couve-roxa e beterraba	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	Salada de tomate, cenoura ralada e milho	Feijão verde e cenoura cozidos	Salada de alface, tomate e milho
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
30.nov a 4.dez	SOPA	Tolerância	FERIADO 01.DEZ	Creme de alho francês	Sopa de agrião	Creme de feijão encarnado
	PRATO			Tranches de salmão assado com arroz de legumes (cenoura,brocolos,curgete)	Rancho de vaca com grão, couve e massa macarrão	Arroz malandrinho de polvo
	VEGETARIANO			Seitan no forno com arroz de legumes (brócolos, cenoura, curgete)	Rancho vegetariano (cenoura, couve coração, alho francês, tomate, grão e massa)	Tofu com legumes (cenoura, cebola curgete, ervilhas) e arroz
	SALADA/VEGETAIS			Salada de alface, tomate e couve-roxa	Salada de alface, cenoura ralada e milho	Salada de tomate, milho e beterraba
	SOBREMESA			fruta da época	fruta da época	fruta da época
07.dez a 11.dez	SOPA	Tolerância	FERIADO 08.DEZ	Sopa de lentilhas com nabiças	Creme de espinafres	Sopa de couve lombarda
	PRATO			Omelete de cogumelos e salsa picada com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)	Lombo de porco assado com massa fusilli cor cozida	Arroz de pescada com espinafres e feijão encarnado
	VEGETARIANO			Arroz alegre (ervilhas, milho e cenoura) com cubinhos de tofu	Massa Fusilli estufada com seitan, cogumelos, ervilhas e cenoura	Estufado de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) e arroz branco
	SALADA/VEGETAIS			Salada de alface, beterraba e couve-roxa	Salada de alface, tomate e cenoura	Salada de tomate, cenoura e milho
	SOBREMESA			fruta da época	fruta da época	fruta da época
14.dez a 18.dez	SOPA	Creme de legumes	Sopa de couve portuguesa com feijão catarino	Creme de feijão branco	Sopa de curgete com agrião	Sopa de cenoura com feijão verde
	PRATO	Arroz de peixe com tomate	Perna de peru no forno com macarrão cozido	Lombinho de salmão no forno com ervas aromáticas e batata doce assada	Empadão de arroz com carne	Salada de atum com feijão frade
	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 ervas aromáticas e batata doce assada	Empadão de lentilhas, cogumelos e legumes	Salada de tofu, grão, cogumelos e batata cozida
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, tomate e milho	Salada de alface, couve roxa e milho	Feijão verde e cenoura cozida	Salada de alface, beterraba e cenoura	Brócolos e cenoura cozida
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
21.dez a 24.dez	SOPA	Sopa de grão com couve lombarda	Creme de brócolos	Sopa de abóbora com juliana de legumes	Creme de couve flor com cebolinho	FERIADO 25.DEZ
	PRATO	Frango assado no forno com limão e esparguete cozido	Feijoada de lulas com arroz branco	Tortilha de bacalhau com espinafres	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de curgete e feijão preto estufado	
	VEGETARIANO	Esparguete à camponesa (grão, cogumelos, cenoura, ervilhas)	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura, tomate, nabo, couve e abóbora) com arroz branco	Feijão estufado com seitan, cubinhos de cenoura, feijão verde e batata dourada	Hamburguer de lentilha grelhado com arroz de curgete	
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, tomate e beterraba	Salada de tomate, beterraba e milho	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Salada de alface, couve roxa e milho	
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	
28.dez a 31.dez	SOPA	Sopa de curgete com feijão verde	Sopa de feijão branco com juliana de legumes	Creme de batata doce e nabiça	Sopa de espinafres	FERIADO 01.JAN
	PRATO	Arroz de bacalhau	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) de peru	Arroz de cavala com cenoura e coentros	Bifinhos de porco grelhados com massa penne	
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e cenoura com arroz de tomate	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) de tofu	Bolinhos de lentilhas e grão com arroz de cenoura e coentros	Seitan salteado com cenoura e curgete com massa penne	
	SALADA/VEGETAIS	Salada de couve roxa, milho e cenoura	Salada de alface, cenoura e milho	Salada de tomate, beterraba e couve roxa	Salada de alface, tomate e cenoura	
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	