













2^a

	sopa	Couve branca
	prato	Carne estufada com massa
	dieta	Peixe ao natural com puré
	vegetariano	Estufado de lentilhas





3^a

	sopa	Creme de cenoura
	prato	Rojões com arroz e batata
	dieta	Cozido Simples
	vegetariano	Legumes salteados com grão no forno





4^a

	sopa	Juliana
	prato	Filetes de pescada com arroz de ervilhas
	dieta	Fêveras grelhadas com massa
	vegetariano	Seitan a brás





5^a

	sopa	Ervilhas
	prato	Massa bolonhesa
	dieta	Peixe grelhado com batata e legumes
	vegetariano	Pataniscas de legumes





6^a

	sopa	Feijão verde
	prato	Frango assado com batata e arroz
	dieta	Pescada com arroz e legumes
	vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e ervilhas





2^a

	sopa	Penca
	prato	Acepipes com arroz de cenoura
	dieta	Costeletas grelhadas com batata
	vegetariano	Wrap de legumes





3^a

	sopa	Alho francês
	prato	Lombo assado com batata e arroz
	dieta	Bife de peru com arroz
	vegetariano	Tomates recheados





4^a

	sopa	Legumes verdes
	prato	Massa com atum
	dieta	Peixe grelhado com batata cozida
	vegetariano	Batata doce com legumes no forno





5^a

	sopa	Caldo verde
	prato	Costeletas à salsicheiro
	dieta	Peixe assado ao natural
	vegetariano	Caril de tofu





6^a

	sopa	Creme de cenoura
	prato	Bacalhau á bràs
	dieta	Cozido simples
	vegetariano	Chili de soja





2^a

	sopa	Brócolos
	prato	Empadão de carne
	dieta	Filetes de peixe no forno com arroz
	vegetariano	Brás de cogumelos





3^a

	sopa	Espinafres
	prato	Massa a bolonhesa
	dieta	Peixe grelhado com legumes
	vegetariano	Feijoada vegetariana





4^a

	sopa	Couve Flor
	prato	Frango á bras
	dieta	Pescada cozida com massa
	vegetariano	Legumes assados

5^a

	sopa	Coração
	prato	Strogonoff com arroz
	dieta	Peixe ao natural com batata
	vegetariano	Salsichas vegetarianas á brás

6^a

	sopa	Creme de legumes
	prato	Frango assado com batata e arroz
	dieta	Costeletas grelhadas com massa
	vegetariano	Cuscus com grão e legumes