		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
25.dez a 29.dez	*SOPA*	FERIADO	Sopa juliana de legumes	Sopa de grão com espinafres	Creme de Lentilhas	Sopa de nabiça
	PRATO		Grão estufado com atum, legumes (alho francês, cenoura, tomate e pimento vermelho) e massa penne	Bifes de peru de cebolada acompanhados de arroz com quinoa e cenoura	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 fusili
	VEGETARIANO		Grão estufado com legumes e massa penne	Seitan de cebolada com arroz de ervilhas, quinoa e cenoura	Cubinhos de soja crocantes com batata estufada e feijão verde e cenoura	Gratinado de lentilhas com legumes e massa fusilli
	SALADA/VEGETAIS		Salada de alface roxa, tomate e cenoura	Salada de tomate, beterraba e couve-roxa	Feijão verde e cenoura cozidos	Salada de alface frisada, cenoura e milho
	SOBREMESA		fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE		Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves iogurte aromas 1 peça fruta	Pão fatia centeio com queijo leite simples Palitos de cenoura
01.jan a 05.jan	*SOPA*	FERIADO	Creme de alho francês e cenoura	Sopa de cenoura com couve coração	Creme de feijão branco e couve coração	Sopa de agrião
	PRATO		Almôndegas de peru estufadas com legumes (curgete, alho frances, beringela, tomate, pimento vermelho) acompanhadas com esparguete cozido	Bacalhau fresco no forno com batata e abobora assada, acompanhados de brocolos e couve flor cozidos	Rancho de vaca com grão, couve e massa macarrão	Arroz malandrinho de peixe com feijão encarnado e couve lombarda
	VEGETARIANO		Almôndegas de grão de bico e legumes com molho de tomate e esparguete cozida	Gratinado de tofu com batata, cenoura e couve flor	Rancho da horta com soja (grão, soja, tomate, cenoura, couve e macarrão)	Arroz malandrinho de feijão e legumes com cubinhos de tofu salteados
	SALADA/VEGETAIS		Salada de alface iceberg, tomate e cenoura	Brócolos, couve flor e cenoura cozidos	Salada de alface lisa, alface roxa e rucula	Salada de tomate, milho e beterraba
	SOBREMESA		fruta da época	fruta da época	fruta da época ou maçã assada (s/açúcar)	fruta da época
	LANCHE		Pão bola integral com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas Palitos de cenoura	Pão bola mistura com queijo leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta
08.jan a 12.jan	*SOPA*	Sopa de couve lombarda, feijão encarnado e cenoura	Creme de legumes	Sopa de lentilhas com nabiças	Creme de espinafres	Sopa de feijão verde
	PRATO	Lombo de porco assado fatiado e massa fusili cor cozida	Filetes de cavala estufados em cebolada com arroz de agrião	Ovos mexidos com atum e salsa picada com esparguete estufado em ervilhas e cenoura	Medalhões de Pescada no forno e batatinha assada com ervas aromáticas, acompanhados com feijão verde e cenoura	Frango no tacho com couve portuguesa, cenoura, nabo e feijão branco, acompanhado com arroz
	VEGETARIANO	Tirinhas de seitan com cenoura e espinafre com massa fusili cor	Filetes de tofu panados com arroz de cenoura, ervilhas e agrião	Bolonhesa de lentilhas com legumes e molho de tomate com esparguete	Esmagada de grão com espinafre, acompanhada de batata assada, feijão-verde e palitos de cenoura cozida	Feijão banco à italiana com tomate, cenoura e couve, acompanhado com arroz
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface lisa e tomate	Salada de tomate, cenoura ralada e milho	Salada de alface frisada, rucula e tomate	Feijão verde e palitos de cenoura cozida	Couve portuguesa, cenoura e nabo cozidos
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura com manteiga leite simples Palitos de cenoura	Pão bola mistura com queijo iogurte aromas 1 peça fruta	Pão fatia centeio com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga iogurte natural 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo leite simples 1 peça fruta
15.jan a 19.jan	*SOPA*	Creme de feijão encarnado	Sopa de espinafres e curgete	Creme de batata doce e nabiça	Sopa de couve portuguesa com feijão catarino	Sopa de cenoura e couve lombarda
	PRATO	Massada de peixe maruca com espinafre e cenoura	Arroz de frango com cenoura e ervilhas	Medalhão de salmão com batata no forno acompanhado com legumes salteados	Perna de peru no forno com macarrão estufado com tomate, cenoura, ervilhas e beringela	Grão com bacalhau, batata cozida e ovo cozido com picadinho de cebola e salsa
	VEGETARIANO	Massada de feijão com espinafre e cenoura com cubinhos de tofu salteados	Arroz de seitan no forno com alho-francês, cenoura e ervilhas	Medalhão de tofu de cebolada, com batata assada e legumes salteados (brócolos, cenoura, abóbora, couve lombarda)	Cubinhos de soja crocantes com macarrão estufado com cenoura, ervilhas e beringela	À Brás de legumes com grão picado, alho-francês, cenoura e salsa
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface lisa, couve roxa e rucula	Salada de alface roxa, tomate e cenoura	Legumes salteados (brocolos, cenoura, abobora, couve lombarda)	Salada de alface lisa, alface roxa e tomate	Salada de couve branca ripada, tomate e cenoura ralada
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola integral com fiambre aves iogurte simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo iogurte aromas Palitos cenoura	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves iogurte aromas 1 peça fruta
22.jan a 26.jan	*SOPA*	Creme de abóbora e feijão branco	Sopa de espinafres com grão	Sopa de couve lombarda e cenoura	Creme de brócolos	Sopa de feijão manteiga com nabiças
	PRATO	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de curgete	Ovos mexidos acompanhados com massa fusili cor	Feijoada de pescada com arroz branco	Frango assado no forno com limão acompanhado de esparguete cozido	Arroz malandrinho de atum, couve lombarda e cenoura ralada
	VEGETARIANO	Chili de feijão preto com arroz de curgete	Pataniscas de grão com cenoura com massa fusilli, ervilhas e feijão verde	Feijoada de legumes e cogumelos, com arroz	Bolonhesa de soja com cenoura, espinafre e molho de tomate, com esparguete	Arroz malandrinho de feijão-frade com cubinhos de seitan salteados
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface lisa, couve roxa e milho	Salada de legumes com grão (ervilhas, cenoura, feijão verde e grão)	Salada de alface e cenoura	Salada de tomate, couve roxa e alface frisada	Salada e alface e tomate
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão fatia centeio com queijo iogurte natural Palitos cenoura	Pão bola mistura com manteiga leite simples 1 peça fruta
29.jan a 02.fev	*SOPA*	Creme de couve flor com coentros picados	Sopa juliana de legumes com feijão	Sopa de curgete com feijão verde	Creme de grão	Sopa de espinafres e lentilhas laranja
	PRATO	Filetes de peixe em molho de tomate acompanhadas com arroz de legumes	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) de peru	Arroz de bacalhau com tomate e pimentos, polvilhado de salsinha	Bifinhos de porco grelhados com massa penne estufada com alho francês, ervilhas, cenoura e tomate	Lombinho de salmão no forno com palitinhos de batata e ervas aromáticas, acompanhado de couve flor, brocolos e ervilhas cozidas
	VEGETARIANO	Almôndegas de lentilhas em molho de tomate com arroz de legumes	Jardineira de legumes com soja (batata, cenoura, ervilhas, tomate, soja)	Pataniscas de feijão-frade com arroz de tomate e feijão-verde	Cubinhos de tofu panados com massa penne estufada e legumes	Tirinhas de seitan salteadas com especiarias, com palitinhos de batata, couve flor, brócolos e ervilhas
	SALADA/VEGETAIS	Salada de tomate, beterraba e couve roxa	Salada de alface lisa, cenoura e milho	Salada de couve roxa, rucula e cenoura	Salada de alface frisada, tomate e cenoura	Couve flor, brócolos e ervilhas cozidos
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura com queijo iogurte natural 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves leite simples Palitos cenoura	Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão bola integral com queijo leite simples 1 peça fruta
05.fev a 09.fev	*SOPA*	Sopa de grão com couve lombarda	Creme de nabiças	Sopa de espinafres	Creme de brócolos e batata doce	Sopa de feijão frade com agrião
	PRATO	Empadão de atum	Frango guisado com esparguete	Tranche de pescada no forno com gomos de batata dourada, acompanhada de feijão verde e cenoura cozida	Feijoada de peru com feijão branco e couve coração, acompanhada com arroz	Ovos mexidos com cubidos de fiambre de peru e ervilhas acompanhados com massa espiral
	VEGETARIANO	Empadão de soja com legumes (soja fina, tomate, cenoura, ervilhas, arroz)	Bolonhesa de grão-de-bico picado com espinafre, molho de tomate e esparguete	Legumes à Brás com tofu (tofu, alho-francês, cenoura e batata-palha)	Feijoada de legumes com arroz	Seitan estufado com ervilhas e cenoura e massa espiral
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface lisa e rucula	Salada de tomate, milho e couve roxa	Feijão verde e cenoura cozidos	Salada de couve roxa, alface lisa e beterraba ralada	Salada de alface roxa, alface frisada e tomate
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época ou gelatina vegetal	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão fatia centeio com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo leite simples Palitos de cenoura
12.fev a 16.fev	*SOPA*	Creme de ervilhas	Caldo verde	Creme de couve flor com abóbora	Sopa de feijão vermelho e couve lombarda	Sopa de feijão manteiga e couve coração
	PRATO	Massa tagliatelle com salmão, e cogumelos	Empadão de carne (arros, carne vitela picada, tomate, pimento e cebola)	Bacalhau à Gomes de Sá	Arroz de aves	Jardineira de peixe maruca
	VEGETARIANO	Massa tagliatelle gratinada com grão, cogumelos, cenoura e espinafre	Empadão de lentilhas com legumes (com cenoura, cogumelos, espinafre e arroz)	Tofu à Gomes de Sá com alho-francês e brócolos	Bolinhos de legumes com arroz de cenoura	Jardineira de seitan (batata, cenoura, ervilhas, feijão-verde, seitan)
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, couve roxa e rucula	Salada de tomate e alface lisa	Salada de tomate, beterraba e milho	Salada de alface e cenoura ralada	Salada de alface, milho e cenoura ralada
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
	LANCHE	Pão bola mistura com queijo iogurte natural 1 peça fruta	Pão bola integral com fiambre aves leite simples Palitos cenoura	Pão bola mistura com manteiga iogurte aromas 1 peça fruta	Pão bola mistura com fiambre aves leite simples 1 peça fruta	Pão bola mistura com queijo leite simples 1 peça fruta