

	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Croquetes de carne com arroz de cenoura
2°	Dieta	Filetes de pescada gratinados com arroz branco e feijão verde
	Vegetariano	Rissois de legumes com arroz de tomate
	Sopa	Creme de legumes com ervilhas
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá
3°	Dieta	Macarronada de carnes simples
	Vegetariano	Seitan à Brás
	Sopa	Brócolos
	Prato	Frango no forno com oregãos e batata pala pala
4°	Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e legumes
	Vegetariano	Lasanha de vegetais
	Sopa	Espinafres
	Prato	Lasanha de salmão com espinafres
5°	Dieta	Febras de porco grelhadas com massa fusili e couve bruxelas
	Vegetariano	Tomates recheados com legumes
	Sopa	Feijão branco com hortaliça
	Prato	Carne de vaca à Húngara
6°	Dieta	Bacalhau fresco (badejo) cozido com batata e hortaliça
	Vegetariano	Empadão de soja com legumes