

	<b>Sopa</b>	Juliana de legumes
	<b>Prato</b>	Alheira no forno com batata a murro e legumes salteados
<b>2º</b>	<b>Dieta</b>	Filetes de pescada gratinados com arroz branco e feijão verde
	<b>Vegetariano</b>	Massa com ervilhas cenoura e avo
	<b>Sopa</b>	De grão com nabiças
	<b>Prato</b>	Calamares com arroz de tomate
<b>3º</b>	<b>Dieta</b>	Feveras de porco grelhadas com massa fusili e couve bruxelas
	<b>Vegetariano</b>	Seitan à Brás
	<b>Sopa</b>	Brócolos
	<b>Prato</b>	Frango no forno com farofa , arroz de alho e tomate
<b>4º</b>	<b>Dieta</b>	Arroz do mar
	<b>Vegetariano</b>	Lasanha de vegetais
	<b>Sopa</b>	Espinafres
	<b>Prato</b>	Bacalhau com natas
<b>5º</b>	<b>Dieta</b>	Perna de peru estufada simples com lacinhos e macedonia de legumes
	<b>Vegetariano</b>	Tomates recheados com legumes e arroz
	<b>Sopa</b>	Hortaliça
	<b>Prato</b>	Carne de vaca estufada a Primavera com puré
<b>6º</b>	<b>Dieta</b>	Bacalhau fresco (badejo) cozido com batata e hortaliça
	<b>Vegetariano</b>	Pataniscas de legumes salada de feijao frade e arroz

	<b>Sopa</b>	Feijão verde
	<b>Prato</b>	Croquetes com arroz de ervilhas
2°	<b>Dieta</b>	Solha grelhada com salada de batata
	<b>Vegetariano</b>	Tofu de tomatada com legumes e espirais tricolor
	<b>Sopa</b>	Canja
	<b>Prato</b>	Peixe à brás
3°	<b>Dieta</b>	Costeletas grelhadas com esparguete e brocolo
	<b>Vegetariano</b>	Hamburguer de legumes
	<b>Sopa</b>	Couve coração
	<b>Prato</b>	Bifinhos de frango grelhados
4°	<b>Dieta</b>	Bacalhau à gomes de sá
	<b>Vegetariano</b>	Jardineira de soja com forma de arroz
	<b>Sopa</b>	Couve flor
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada
5°	<b>Dieta</b>	Cozido simples
	<b>Vegetariano</b>	Ovos mexidos com salsa, cogumelos, milho e queijo
	<b>Sopa</b>	Creme abóbora
	<b>Prato</b>	Panados de frango no forno
6°	<b>Dieta</b>	Robalo grelhado com batata cozida e legumes
	<b>Vegetariano</b>	Estufado de lentilhas com legumes e arroz

	<b>Sopa</b>	Creme de cenoura
	<b>Carne</b>	Rolo de carne misto aromatizado com oregãos ,arroz de manteiga e salada
<b>2º</b>	<b>Dieta</b>	Linguado grelhado com batata salteada e legumes
	<b>Vegetariano</b>	Legumes assados com grão crocante e arroz branco
<hr/>		
	<b>Sopa</b>	De couve coração
	<b>Prato</b>	Empadão de Atum
<b>3º</b>	<b>Dieta</b>	Arroz de carnes simples
	<b>Vegetariano</b>	Soja a Bolonhesa
<hr/>		
	<b>Sopa</b>	Caldo verde
	<b>Carne</b>	Panadinhos de porco a Milanese com esparguete salteado
<b>4º</b>	<b>Dieta</b>	Potas estufadas
	<b>Vegetariano</b>	Quiche de brócolos, cogumelos e cenoura
<hr/>		
	<b>Sopa</b>	Ervilhas
	<b>Prato</b>	Rissóis de pescada com arroz de cenoura
<b>5º</b>	<b>Dieta</b>	Frango corado com espirais e cenoura baby
	<b>Vegetariano</b>	Beringela recheada com legumes ,queijo ralado e arroz
<hr/>		
	<b>Sopa</b>	Legumes
	<b>Prato</b>	Massa a bolonhesa
<b>6º</b>	<b>Dieta</b>	Medalhões de pescada no forno com arroz branco e brocolo
	<b>Vegetariano</b>	Pizza vegetariana

	<b>Sopa</b>	De macedonia
	<b>Prato</b>	Hamburguer no forno com arroz e batata pala pala
<b>2º</b>	<b>Pescado</b>	Dourada grelhada com batata salteada e couve bruxelas
	<b>Vegetariano</b>	Caçarola de legumes (abobora, alho frances, courgette, cenoura e feijão catarino)
	<b>Sopa</b>	De couve Portuguesa
	<b>Prato</b>	Douradinhos no forno com arroz alegre
<b>3º</b>	<b>Dieta</b>	Feveras grelhadas com massa e feijão verde
	<b>Vegetariano</b>	Soja a Portuguesa
	<b>Sopa</b>	Canja
	<b>Prato</b>	Rojões com migas a Beirã(feijão frade, broa e couve)
<b>4º</b>	<b>Dieta</b>	Salmão grelhado com arroz de legumes
	<b>Vegetariano</b>	Lacinhos gratinados com ervilha, cenoura, cogumelos e milho
	<b>Sopa</b>	Nabo com feijão vermelho
	<b>Carne</b>	Lasanha de atum com legumes
<b>5º</b>	<b>Dieta</b>	Perna de frango estufada com ervilha ,cenoura e arroz
	<b>Vegetariano</b>	Pimentos recheados
	<b>Sopa</b>	Alho francês
	<b>Prato</b>	Arroz de pato gratinado
<b>6º</b>	<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata e hortaliça
	<b>Vegetariano</b>	Stogonoff de seitan