

	Sopa	Feijão verde
	Prato	Empadão de atum com legumes incorporados
2º	Dieta	Jardineira de carnes simples
	Vegetariano	Lasanha de Legumes
	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Frango assado com esparguete salteado
3º	Dieta	Pescada cozida com batata e hortaliça
	Vegetariano	Quiche de brócolos e cogumelos
	Sopa	Ervilhas
	Prato	Bacalhau à Brás
4º	Dieta	Peru no forno com batata assada simples e legumes
	Vegetariano	Feijoada de soja
	Sopa	Lombardo com feijão vermelho
	Prato	Panadinhos de porco com arroz de feijão
5º	Dieta	Badejo estufado ao natural
	Vegetariano	Brás de legumes
	Sopa	Couve coração
	Prato	Calamares com arroz de tomate
6º	Dieta	Fêvera grelhada com arroz de legumes
	Vegetariano	Empadão de soja e legumes

2º	Sopa	Couve flor
	Prato	Lasanha de carnes com salada mista
	Dieta	Solha grelhada com batata cozida e legumes
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, cenoura, ervilha, brócolo, seitan)
3º	Sopa	Feijão com hortaliça
	Prato	Filetes de pescada dourados com salada russa
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com alho francês e arroz
	Vegetariano	Chili de cogumelos com arroz
4º	Sopa	Couve coração
	Prato	Costeletas à salsicheiro com arroz branco
	Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e feijão verde
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas (massa esparguete, lentilhas, molho de tomate e cebola) e cenoura raspada
5º	Sopa	Cenoura e ervilhas
	Prato	Doradinhos no forno com arroz de cenoura
	Dieta	Peru estufado simples com esparguete
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com soja e arroz branco
6º	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde
	Prato	Frango assado com arroz branco, batata assada e salada de alface
	Dieta	Abrótea grelhada com batata cozida e legumes
	Vegetariano	Ovos mexidos com salsa, cogumelos, milho e queijo

	Sopa	Feijão verde
	Prato	Hambúrguer com molho de cogumelos e arroz branco
2º	Dieta	Red fish assado simples com arroz branco e couve de bruxelas
	Vegetariano	Seitan estufado com tomate, pimento, courgete e cenoura
	Sopa	Grão com espinafres
	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface
3º	Dieta	Arroz de carnes com legumes (mandrinhão)
	Vegetariano	Pizza vegetariana
	Sopa	Crema de abóbora com feijão verde
	Prato	Rojões com arroz e batata frita
4º	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos
	Vegetariano	Caril de grão com couve flor e arroz branco
	Sopa	Legumes
	Prato	Lasanha de salmão com legumes
5º	Dieta	Fêveras grelhadas com arroz branco e salada de alface
	Vegetariano	Strogonoff de seitan (tirinhas de seitan com cogumelos e molho de soja) com arroz de ervilhas
	Sopa	Brócolos
	Prato	Arroz de pato com salada mista
6º	Dieta	Solha grelhada com puré de batata e feijão verde
	Vegetariano	Rancho vegetariano(soja grossa estufada com grão de bico, macarronete, cenoura e couve)

	Sopa	Abóbora com couve
	Prato	Rolo de carne assado com arroz e batata à rodela
2º	Dieta	Abrótea no forno com cebolada, puré de batata e brócolos
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes
	Sopa	Alho francês
	Prato	Filetes dourados com arroz de pimentos
3º	Dieta	Jardineira de carnes simples
	Vegetariano	Tofu à Brás
	Sopa	Lombarda
	Prato	Empadão de carnes com salada mista
4º	Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e legumes
	Vegetariano	Pimentos recheados com legumes e grão
	Sopa	Espinafres
	Prato	Bacalhau com natas e salada mista
5º	Dieta	Cozido simples (vaca e frango) com batata cozida e legumes
	Vegetariano	Bolonhesa de soja
	Sopa	Lavrador
	Prato	Frango assado com arroz e batata assada
6º	Dieta	Pescada cozida com batata e hortaliça
	Vegetariano	Migas de feijão frade com couve e batata doce