

2º	Sopa	Couve flor
	Prato	Rissois de carne com arroz à primavera
	Dieta	Robalo grelhado com batata cozida
	Vegetariano	Tomates recheados
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	Red fish estufado
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas (massa esparguete, lentilhas, molho de tomate e cebola) e cenoura raspada
5º	Sopa	
	Prato	Feriado
	Dieta	
	Vegetariano	
6º	Sopa	
	Prato	Interrupção letiva
	Dieta	
	Vegetariano	

	Sopa	Feijão verde
	Prato	Hambúrguer com molho de cogumelos e arroz branco
2º	Dieta	Filetes de peixe ao natural com puré
	Vegetariano	Seitan estufado com tomate, pimento, courgete e cenoura
	Sopa	Grão com espinafres
	Prato	Bacalhau com natas e salada mista
3º	Dieta	Arroz de carnes com legumes (mandrinhão)
	Vegetariano	Pizza vegetariana
	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde
	Prato	Rojões com arroz e batata frita
4º	Dieta	Dourada no forno
	Vegetariano	Caril de grão com couve flor e arroz branco
	Sopa	Legumes
	Prato	Acepipes de peixe
5º	Dieta	Frango assado
	Vegetariano	Quiche de bróculos e cogumelos
	Sopa	Bróculos
	Prato	Arroz de pato com salada mista
6º	Dieta	Salmão grelhado
	Vegetariano	Rancho vegetariano(soja grossa estufada com grão de bico, macarronete, cenoura e couve)

2º	Sopa	Abóbora com couve
	Prato	Croquetes com arroz alegre
	Dieta	Bacalhau à gomes de sá
	Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes
3º	Sopa	Alho francês
	Prato	Atum com feijão frade e arroz branco
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados
	Vegetariano	Tofu à Brás
4º	Sopa	Lombarda
	Prato	Empadão de carnes com salada mista
	Dieta	Robalo grelhado
	Vegetariano	Pimentos recheados com legumes e grão
5º	Sopa	
	Prato	São João
	Dieta	
	Vegetariano	
6º	Sopa	Lavrador
	Prato	Frango assado com arroz e batata assada
	Dieta	Badejo no forno
	Vegetariano	Lasanha de legumes