

2º	Sopa	Couve flor
	Prato	Croquetes com arroz de cenoura
	Dieta	Salmão no forno grelhado
	Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, cenoura, ervilha, brócolo, seitan)
3º	Sopa	Feijão com hortaliça
	Prato	Arroz de atum
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com alho francês e arroz
	Vegetariano	Chili de cogumelos com arroz
4º	Sopa	Couve coração
	Prato	Cachorro
	Prato	Robalo dourado com batata cozida
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas (massa esparguete, lentilhas, molho de tomate e cebola) e cenoura raspada
5º	Sopa	Cenoura e ervilhas
	Prato	Rissóis de pescada 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