

2°	Sopa	Feijão verde
	Prato	Esparguete à Bolonhesa
	Dieta	Red fish assado simples com arroz branco e couve de bruxelas
	Vegetariano	Seitan estufado com tomate, pimento, courgete e cenoura
3°	Sopa	Grão com espinafres
	Prato	Filetes dourados com arroz de pimentos
	Dieta	Bifinhos de frango grelhado com esparguete
	Vegetariano	Pizza vegetariana
4°	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde
	Prato	Rojões com arroz e batata frita
	Prato	Pescada cozida com batata e brócolos
	Vegetariano	Caril de grão com couve flor e arroz branco
5°	Sopa	Legumes
	Prato	Calamares com arroz de tomate
	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
6°	Sopa	Brócolos
	Prato	Arroz de pato com salada mista
	Dieta	Solha grelhada com puré de batata e feijão verde
	Vegetariano	Rancho vegetariano(soja grossa estufada com grão de bico, macarronete, cenoura e couve)

2°	Sopa	Feijão verde
	Prato	Douradinhos com arroz de cenoura
	Dieta	Jardineira de carnes simples
	Vegetariano	Tofu assado com pimento, cenoura e batata
3°	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Frango assado com esparguete salteado
	Dieta	Pescada cozida com batata e hortaliça
	Vegetariano	Quiche de brócolos e cogumelos
4°	Sopa	Ervilhas
	Prato	Lulas estufadas com puré
	Prato	Peru no forno com batata assada simples e legumes
	Vegetariano	Feijoada de soja
5°	Sopa	Lombardo com feijão vermelho
	Prato	Panadinhos de porco com arroz de feijão
	Dieta	Abrótea assada com batata assada e brócolos
	Vegetariano	Brás de legumes
6°	Sopa	Couve coração
	Prato	Filetes de pescada com arroz alegre
	Dieta	Fêvera grelhada com arroz de legumes
	Vegetariano	Empadão de soja e legumes

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