

2º	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Hambúrguer com massa
	Dieta	Bacalhau fresco (badejo) grelhado com limão e arroz
	Vegetariano	Quiche de legumes
3º	Sopa	Espinafres com grão
	Prato	Pescada à Brás
	Dieta	Costeleta de porco grelhada na chapa com massa lacinhos cozida
	Vegetariano	Chili de soja com cogumelos
4º	Sopa	Caldo Verde
	Prato	Alheira com arroz e batata frita
	Dieta	Abrótea assada ao natural com batata cozida
	Vegetariano	Strogonoff de cogumelos com espirais salteadas
5º	Sopa	Repolho com feijão vermelho
	Prato	Frango assada com batata pála-pála e arroz
	Dieta	Jardineira de novilho
	Vegetariano	Pizza Vegetariana
6º	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Arroz de atum
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa espiral
	Vegetariano	Ratatouille com feijão branco e massa lacinhos

	Sopa	Couve flor
	Prato	Croquetes com arroz de ervilhas
2º	Dieta	Linguado grelhado com batata cozida e legumes
	Vegetariano	Empadão de legumes
	Sopa	Abóbora com ervilhas
	Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão-frade
3º	Dieta	Cubos de novilho com espirais e brócolo ao vapor
	Vegetariano	Peixinhos da horta com arroz de cenoura
	Sopa	Canja
	Prato	Rojões com migas à Beirã (feijão frade, broa e couve)
4º	Dieta	Salmão grelhada com arroz de feijão verde
	Vegetariano	Tofu à brás
	Sopa	Couve lombardo com feijão branco
	Prato	Acepipes variados (calamares, rissóis, douradinhos) com arroz de cenoura
5º	Dieta	Arroz de aves (frango, peru) malandrinho com legumes incorporados
	Vegetariano	Lasanha de legumes
	Sopa	Feijão vermelho e nabo
	Prato	Grelhada mista com arroz e feijão preto
6º	Dieta	Lombinhos de peixe no forno com molho de limão e salsa e forma de arroz
	Vegetariano	Timbal de legumes

2º	Sopa	Feijão verde
	Prato	Massa à bolonhesa
	Dieta	Solha assada ao natural com batata
	Vegetariano	Legumes á Bràs (alho francês, courgette, cebola, cenoura)
3º	Sopa	Grão com penca
	Prato	Douradinhos no forno com salada russa
	Dieta	Frango grelhado com massa lacinhos tricolor cozida
	Vegetariano	Omelete de cogumelos e salsa com forma de arroz
4º	Sopa	Brócolos
	Prato	Bacalhau com natas
	Dieta	Bacalhau fresco (Badejo) cozido com todos
	Vegetariano	Beringela recheada com legumes e soja e forma de arroz
5º	Sopa	Abóbora com massinhas
	Prato	Panados de frango com arroz de ervilhas
	Dieta	Red fish assado ao natural com batata assada
	Vegetariano	Caçarola de legumes de Inverno (batata doce, cebola, courgette, cenoura e feijão)
6º	Sopa	Feijão vermelho e nabo
	Prato	Calamares com arroz de tomate
	Dieta	Maruca assada com ervas aromatizadas e batata
	Vegetariano	Lasanha de legumes