

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	13 out	Sopa		Ovo	Cenoura (puré)
		Prato		Douradinhos no forno c/arroz de cenoura	Nuggets Veggie com Arroz de Cenoura
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	14 out	Sopa	Feijão com Espinafres		Feijão com Espinafres
		Prato	Frango em molho de Tomate com massa		Seitan com molho de tomate com massa
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	15 out	Sopa		Ervilhas (Creme)	Ervilhas (Creme)
		Prato		Massada de Peixe	Massada de Legumes
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da época/Mousse de chocolate	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	16 out	Sopa	Juliana		Juliana
		Prato	Frango assado c/batatas fritas		Salsicha Vegan grelhada com Batata frita
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	17 out	Sopa		Coentros (creme)	Coentros (creme)
		Prato		Peixe Espada Assado com batata Assada	Legumes Assados no Forno com Batatas
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			