

		Carne		Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	03 nov	Sopa	Legumes		Legumes
		Prato	Hambúrguer de Perú com Esparguete		Hambúrger Vegan Quinoa Kale com Esparguete
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	04 nov	Sopa		Grão com Agrião	Grão com Agrião (creme)
		Prato		Perca no Forno com Batatas	Legumes Gratinados no Forno com Batatas
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época / Pudim de Caramelo	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	05 nov	Sopa	Juliana		Juliana
		Prato	Peito de frango no forno com arroz de açafrão		Salsicha Vegan grelhada com Arroz de Açafrão
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quinta-feira	06 nov	Sopa		Ervilhas (Creme)	Ervilhas (Creme)
		Prato		Massada de Peixe	Massada de Legumes
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	07 nov	Sopa	Alho Francês		Alho Francês
		Prato	Frango Estufado com massa		Seitan Estufado com Massa
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			