

			Carne	Peixe	Vegetariano
Segunda-feira	21 set	Sopa		Cenoura (puré)	Cenoura (puré)
		Prato		Douradinhos no forno c/arroz de cenoura	Legumes Salteados com Arroz de Tomate
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Terça-feira	22 set	Sopa	Ovo		Cenoura (puré)
		Prato	Rancho		Rancho Vegetariano
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Quarta-feira	23 set	Sopa		Feijão Verde	Feijão Verde
		Prato		Lombinhos de Salmão no forno com esparguete Salteada	Hambúrguer 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			
Quinta-feira	24 set	Sopa	Grão com Agrião (creme)		Brócolos (Creme)
		Prato	Strogonoff de Perú com arroz branco		Strogonoff de Seitan com Arroz Branco
		Vegetais	Salada (3 ingredientes)		Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa	Fruta da Época		Fruta da Época
		Pão	Pão		Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			
Sexta-feira	25 set	Sopa		Brócolos (Creme)	Brócolos (Creme)
		Prato		Red Fish no forno com batatas assada	Strogonoff de Seitan com Arroz Branco
		Vegetais		Salada (3 ingredientes)	Salada (3 ingredientes)
		Sobremesa		Fruta da Época	Fruta da Época
		Pão		Pão	Pão
		V. Calórico			
		Alergénicos			