

DIA	PRATO	EMENTA
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Juliana
	<i>Prato</i>	Lasanha de carne
	<i>Dieta</i>	Almôndegas no forno simples com massa esparguete
	<i>Vegetariano</i>	Lentilhas estufadas com cenoura, feijão-verde e alho-francês
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época/ logurte
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Ervilhas
	<i>Prato</i>	Carne de porco à portuguesa
	<i>Dieta</i>	Carne de porco estufada simples com cenoura e arroz branco
	<i>Vegetariano</i>	Chili de legumes (feijão, tomate, beringela, cebola, pimentos, curgete) e arroz
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / logurte / Gelatina
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Canja com massinha
	<i>Prato</i>	Abrótea no forno com batata cozida
	<i>Dieta</i>	Abrótea no forno simples com batata e brócolos cozidos
	<i>Vegetariano</i>	Lasanha de legumes (cenoura, alho-francês, curgete, pimento)
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época/ logurte
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão com lombardo
	<i>Prato</i>	Perna de frango estufada com jardineira de legumes e massa macarronete
	<i>Dieta</i>	Perna de frango assada com massa macarronete e jardineira de legumes
	<i>Vegetariano</i>	Macarronada de legumes com feijão branco
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época / Gelado
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de abobora e espinafres
	<i>Prato</i>	Filetes com arroz de cenoura
	<i>Dieta</i>	Pescada cozida com batata assada
	<i>Vegetariano</i>	Rissóis vegetarianos (espinafres e tofu) com arroz de feijão
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época /logurte