

		08 de janeiro a 12 de janeiro	Kcal	Alergêneos
2ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura	74	-
	Prato dieta	Hamburguer grelhado com esparguete cozido e couve-flor	390	Glúten
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Creme de cenoura	74	-
	Prato	Vitela estufada com cenoura, esparguete e salada de alface e tomate	487	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	70	-
	Lanche	Leite simples ou achocolatado light + 1 pão de mistura com manteiga + palitos de cenoura	289 a 315	Leite e lactose e seus derivados, glúten
3ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de abóbora	76	-
	Prato dieta	Carapau grelhado com batata e cenoura	303	Peixe
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Coração de boi	96	-
	Prato	Saladinha de atum com ovo cozido e salada de alface e coentros	507	Peixe, ovo
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	68 ou 70	-
	Lanche	logurte natural ou aromas + 1 pão de água com fiambre + 1 peça de fruta	303 a 318	Leite e lactose e seus derivados, gluten
4ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cebola	80	-
	Prato dieta	Bife de peru grelhado com massa cozida e feijão verde	367	Glúten
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Agrião	78	-
	Prato	Rancho de porco com grão, massa, couve lombarda e cenoura	502	Glúten
	Sobremesa	Fruta da época	70	-
	Lanche	Sumo de fruta + 1 pão de mistura com queijo	221 a 239	Leite e lactose e seus derivados, gluten
5ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de courgete	76	-
	Prato dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	273	Peixe
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Creme de courgete	76	-
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate e milho	500	Peixe, ovo
	Sobremesa	Fruta da época	70	-
	Lanche	logurte de aromas + pão de água com compota ou marmelada ou goiabada	210 a 235	Leite e lactose e seus derivados, gluten
6ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura	74	-
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e feijão verde	370	-
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Gluten
	Sopa	Caldo verde simples	86	-
	Prato	Strogonoff de frango com arroz branco e salada de alface e cenoura ralada	365	Leite e lactose e seus derivados
	Sobremesa	Fruta da época	70	-
Lanche	Leite simples + pão com chocolate + 1 peça de fruta	328 a 378	Leite e lactose e seus derivados, gluten, soja, sulfitos, sementes de sesamo	

	15 de janeiro a 19 de janeiro	Kcal	Alergénios
2ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de abóbora	76 -
	Prato dieta	Hamburguer grelhado com amassa fusilli cozida e couve-flor	349 -
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92 Glúten
	Sopa	Creme de abóbora	76 -
	Prato	Hamburguer com molho à Bafureira, massa fusilli salteada em azeite e alho e salada de alface e tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	70 -
	Lanche	Leite simples ou achocolatado light + 1 pão de mistura com manteiga + palitos de cenoura	289 a 315
3ª FEIRA	Sopa dieta	Canja de galinha com massinhas e hortelã	-
	Prato dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	273 Peixe
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92 Glúten
	Sopa	Canja de galinha com massinhas e hortelã	80
	Prato	Rolinhos de peixe no forno com limão e salsa, arroz de ervilhas e salada de milho e cenoura ralada	Peixe
	Sobremesa	Pudim ou fruta da época	70 -
	Lanche	logurte natural ou aromas + 1 pão de água com fiambre + 1 peça de fruta	303 a 318
4ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura	74 -
	Prato dieta	Bife de peru grelhado com macarrão cozido e feijão verde	-
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92 Glúten
	Sopa	Espinafres	190 -
	Prato	Ovos mexidos com macarrão e legumes salteados	Ovo
	Sobremesa	Fruta da época	70 -
	Lanche	Sumo de fruta + 1 pão de mistura com queijo	221 a 239
5ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de couve-flor	112 -
	Prato dieta	Pescada cozida com batata e feijão verded	
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92 Glúten
	Sopa	Creme de couve-flor	-
	Prato	Saladina de pescada com salada de tomate	
	Sobremesa	Fruta da época	70 -
	Lanche	logurte de aromas + pão de água com compota ou marmelada ou goiabada	210 a 235
6ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de courgete	86 -
	Prato dieta	Bife de peru grelhado com massa de lacinhos e feijão verde	6
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92 Glúten
	Sopa	Nabiças	-
	Prato	Perú assado no forno com massa de lacinhos e salada de de alface e cenoura ralada	486
	Sobremesa	Fruta da época	70 -
Lanche	Leite simples + bolacha Maria + 1 peça de fruta	276	Leite e lactose e seus derivados, gluten, soja, sulfitos, sementes de sesamo

		22 de janeiro a 26 de janeiro	Kcal	Alergêneos
2ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura	76	-
	Prato dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	273	Peixe
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Creme de alho francês		-
	Prato	Filetes panadoa no forno com salada russa		Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	70	-
	Lanche	Leite simples ou achocolatado light + 1 pão de mistura com manteiga + palitos de cenoura	289 a 315	Leite e lactose e seus derivados, glúten
3ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de courgete	86	-
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e couve-flor	362	-
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Gluten
	Sopa	Grão com cubinhos de cenoura		-
	Prato	Arroz de frango no forno com salada de alface e tomate		-
	Sobremesa	Gelado ou fruta da época	ou 70	Leite e lactose e seus derivados
	Lanche	logurte natural ou aromas + 1 pão de água com fiambre + 1 peça de fruta	303 a 318	Leite e lactose e seus derivados, gluten
4ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de abóbora	74	-
	Prato dieta	Pescada cozida com batata e feijão verde	252	Peixe
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Juliana de legumes		-
	Prato	Empadão de macarrão e salmão e salada de alface e milho	547	Peixe, glúten
	Sobremesa	Fruta da época	70	-
	Lanche	Sumo de fruta + 1 pão de mistura com queijo	221 a 239	Leite e lactose e seus derivados, glúten
5ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cebola	112	-
	Prato dieta	Hamburguer grelhado com arroz branco e cenoura cozida	345	-
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Creme de legumes	112	-
	Prato	Almondegas com arroz de cenoura e salada de tomate e milho	542	Glúten, soja
	Sobremesa	Fruta da época	70	-
	Lanche	logurte de aromas + pão de água com compota ou marmelada ou goiabada	210 a 235	Leite e lactose e seus derivados, gluten
6ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de couve-flor	112	-
	Prato dieta	Perca cozida com batata e cenoura cozida		Peixe
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Primavera		-
	Prato	Perca no forno com batata e brócolos		Peixe
	Sobremesa	Fruta da época	70	-
	Lanche	Leite simples + bolo caseiro + 1 peça de fruta	328 a 378	Leite e lactose e seus derivados, gluten, soja, sulfitos, sementes de sesamo

	29 de janeiro a 02 de fevereiro	Kcal	Alergêneos	
2ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de courgete	86 -	
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com esparguete cozido e couve-flor	Glúten	
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92 Glúten	
	Sopa	Creme de alface	-	
	Prato	Bifana grelhada com esparguete e salada de alface e tomate	Glúten	
	Sobremesa	Fruta da época	70 -	
	Lanche	Leite simples ou achocolatado light + 1 pão de mistura com manteiga + palitos de cenoura	289 a 315	Leite e lactose e seus derivados, glúten
3ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de abóbora	134	
	Prato dieta	Peixe espada grelhado com batata e cenoura cozida	287 Peixe	
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92 Glúten	
	Sopa	Feijão com couve lombarda		
	Prato	Arroz de atum com ovo cozido com salada de alface e cenoura ralada	373 Peixe, ovo	
	Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época	ou 70	Leite e lactose e seus derivados
	Lanche	logurte natural ou aromas + 1 pão de água com fiambre + 1 peça de fruta	303 a 318	Leite e lactose e seus derivados, gluten
4ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura	76 -	
	Prato dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e couve-flor	338 -	
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92 Glúten	
	Sopa	Alho francês	-	
	Prato	Roupa velha com salada de tomate e coentros	614 Ovo	
	Sobremesa	Fruta da época	70 -	
	Lanche	Sumo de fruta + 1 pão de mistura com queijo	221 a 239	Leite e lactose e seus derivados, gluten
5ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cebola	80 -	
	Prato dieta		252 Peixe	
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92 Glúten	
	Sopa	Creme de lentilhas	89 -	
	Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate e salada de milho e cenoura ralada	423 Peixe, glúten	
	Sobremesa	Fruta da época	70 -	
	Lanche	logurte de aromas + pão de água com compota ou marmelada ou goiabada	210 a 235	Leite e lactose e seus derivados, gluten
6ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de couve-flor	112 -	
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida		
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92 Glúten	
	Sopa	Couve portuguesa	-	
	Prato	Quadrinhos de frango com batata assada com ervas aromáticas e salada de tomate e milho		
	Sobremesa	Fruta da época	70 -	
Lanche	Leite simples + pão de leite com fiambre + 1 peça de fruta	328 a 378	Leite e lactose e seus derivados, gluten, soja, sulfitos, sementes de sesamo	