

		01 de abril a 05 de abril	Kcal	Alergêneos
2ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura	74	-
	Prato dieta	Hamburguer grelhado com arroz branco e couve-flor	308	-
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Creme de cenoura	74	-
	Prato	Empadão de arroz e carne de vaca com salada de alface e tomate	598	-
	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	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	273	Peixe
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Juliana de legumes	89	-
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com salada russa	356	Peixe, glúten, leite e seus derivados, ovo
	Sobremesa	Gelado ou fruta da época	163 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 frango grelhado com esparguete cozido e feijão verde	377	Glúten
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Nabiças	80	-
	Prato	Frango estufado com esparguete e salada de alface e cenoura ralada	434	-
	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	Carapau grelhado com batata e cenoura cozida	303	Peixe
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Creme de brócolos e cenoura	110	-
	Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate e salada de cenoura ralada e milho	448	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 massa fusilli cozida e couve-flor	389	Glúten
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Couve-flor com cenoura	115	-
	Prato	Bifana grelhada com massa fusilli e salada de tomate e milho	515	Glúten
	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
		08 de abril a 12 de abril	Kcal	Alergênicos
7ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de abóbora	76	-
	Prato dieta	Hamburguer grelhado com arroz branco e couve-flor	369	-
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten

2ª FEI	Sopa	Creme de abóbora	76	-
	Prato	Croquetes no forno com arroz de açafraão e salada de alface e tomate	430	ovo, 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 cenoura	74	-
	Prato dieta	Peixe espada grelhado com batata e cenoura cozida	288	Peixe
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Caldo verde simples	86	-
	Prato	Lombo de salmão no forno com batata cozida e brócolos	409	Peixe
	Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	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	74	-
	Prato dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão verde	346	-
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Alho francês	88	-
	Prato	Legumes à brás com salada de tomate e milho	562	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 courgete	86	-
	Prato dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	273	Peixe
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Creme de ervilhas	86	-
	Prato	Arroz de atum com salada de alface e cenoura ralada	423	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 couve-flor	112	-
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com batata cozida e couve-flor	297	-
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Agrião	78	-
	Prato	Bife de frango grelhado com batata assada com ervas aromáticas e salada de tomate e cenoura	341	-
	Sobremesa	Fruta da época	70	-
Lanche	Leite simples + bolo caseiro + 1 peça de fruta	276	Leite e lactose e seus derivados, gluten, soja, sulfitos, sementes de sesamo	
		15 de abril a 19 de abril	Kcal	Alergêneos
2ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de abóbora	74	-
	Prato dieta	Hamburguer grelhado com esparguete cozido e couve-flor	410	Glúten
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Creme de alface	87	-
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e tomate	663	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 courgete	86	-
	Prato dieta	Pescada cozida com batata e cenoura	273	Peixe
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Gluten
	Sopa	Espinafres	89	-
	Prato	Pescada cozida com todos	341	Peixe, ovo
	Sobremesa	Mousse de chocolate ou fruta da época	193 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 frango grelhado com arroz branco e couve-flor	348	-
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Coração de boi	96	-
	Prato	Lombo de porco assado com laranja e alecrim, arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura	395	Soja, 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	80	-
	Prato dieta	Carapau grelhado com batata e feijão verde	282	Peixe
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Creme de courgete	86	-
	Prato	Massinha de peixe e delicias do mar com salada de tomate e milho	537	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 peru grelhado com arroz branco e cenoura cozida	367	-
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Feijão com lombarda	196	-
	Prato	Peru assado no forno, arroz de cenoura e salada de alface e milho	445	Glúten, soja
	Sobremesa	Fruta da época	70	-
	Lanche	Leite simples + bolacha Maria + 1 peça de fruta	328 a 378	Leite e lactose e seus derivados, gluten, soja, sulfitos, sementes de sesamo
		22 de abril a 26 de abril	Kcal	Alergêneos
2ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura	76	-
	Prato dieta	Hamburguer grelhado com esparguete e cenoura cozida		
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Creme de cenoura	76	-
	Prato	Hamburguer com molho à Bafureira, esparguete e salada de tomate e milho		
	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	Canja de galinha com massinhas e hortelã	134	Glúten
	Prato dieta	Peixe espada grelhado com batata e couve-flor		-
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Canja de galinha com massinhas e hortelã		-
	Prato	Tiras de choco com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ralada	134	Glúten

	Sobremesa	Pudim flan 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 cebola		
	Prato dieta	Bife de peru grelhado com massa fusilli cozida e feijão verde		-
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Grão com cubinhos de cenoura		
	Prato	Ovos mexidos com massa fusilli e legumes salteados		
	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	FERIADO			
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	Primavera		-
	Prato	Quadrinhos de frango com arroz branco e salada de alface e tomate		
	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
	29 de abril a 03 de maio		Kcal	Alergêneos
2ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de abóbora		-
	Prato dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e couve-flor		
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Creme de abobora		-
	Prato	Arroz de frango no forno 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	Leite e lactose e seus derivados, glúten
3ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de cenoura	74	
	Prato dieta	Carapau grelhado com batata e cenoura	303	Peixe
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Feijão com massinhas		-
	Prato	Saladinha de atum com salada de alface e coentros		Peixe
	Sobremesa	Leite creme ou fruta da época	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

FERIADO

4ª FEIRA				
5ª FEIRA	Sopa dieta	Creme de courgete		-
	Prato dieta	Pescada cozida com batata e couve-flor		-
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Glúten
	Sopa	Creme de coentros e cenoura		-
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com batata e couve-flor		-
	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 cebola		-
	Prato dieta	Hamburguer grelhado com esparguete cozido e cenoura		
	Lanche dieta	Chá + pão simples torrado	92	Gluten
	Sopa	Feijão verde		-
	Prato	Rolo de carne em molho de tomate, esparguete e salada de milho e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época	70	
	Lanche	Leite simples + pão de leite com queijo + 1 peça de fruta	328 a 378	Leite e lactose e seus derivados, gluten, soja, sulfitos, sementes de sesamo