

Semana de 29 de Novembro a 05 de Dezembro

2^a 29	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Crème de legumes Rolo de carne misto com arroz de cenoura Peixe espada grelhado com batata e legumes Rissóis de tofu e espinafres e arroz Doce, fruta ou iogurte
3^a 30	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Espinafres Bacalhau à Zé do Pipo Febras grelhadas com massa Tofu à Bras Doce, fruta ou iogurte
4^a 01	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Feijão com legumes Frango frito com molho de soja e batata frita Pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
5^a 02	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Couve-flôr Arroz de tentáculos Bife de frango grelhado com massa Quiche de legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 03	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Camponesa Feijoada à transmontana Solha grelhada com batata e legumes Empadão de soja com legumes Doce, fruta ou iogurte
SAB 04	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Bacalhau cm natas Bife de vaca grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
DOM 05	SOPA PRATO DIETA OPÇÃO SOBREMESA	Alho francês Arroz à valenciana Lombinhos de salmão no forno com puré de batata Doce, fruta ou iogurte

Semana de 29 de Novembro a 05 de Dezembro

2^a 29	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Crème de legumes Salgados diversos com salada russa Bife de porco grelhado com massa Doce, fruta ou iogurte
3^a 30	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Espinafres Salsichas com lombardo e arroz branco Pescada cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
4^a 01	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Juliana Calamares com arroz de tomate Costeletas grelhadas com massa Doce, fruta ou iogurte
5^a 02	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Caldo verde Carne de porco estufada com puré de batata Rolo de pescada no forno com batata e legumes Doce, fruta o iogurte
6^a 03	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Camponesa Filetes de pescada dourados com açorda Febras de porco com arroz Doce, fruta ou iogurte
SAB 04	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Abóbora c/ massinhas Strogonoff de porco com arroz Maruca cozida com batata e legumes Doce, fruta ou iogurte
DOM 05	SOPA PRATO DIETA SOBREMESA	Alho francês Salada de peixe à primavera Peru assado com arroz Doce, fruta ou iogurte

A salada é servida à parte