

EMENTAS DE 2ª A DOMINGO - ALAPRAIA

ALMOÇO				JANTAR			
Semana nº 1							
Artigo	Descrição artigo	2ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	2ª-feira	Data de Consumo
2075	Creme de alho francês c/ courgettes			2003	Purê de cenoura com espinafres		
3461	Perna de frango assado com cubinhos de bacon			4015	Bacalhau gratinado com espinafres		
1007	Arroz alegre - primavera			1302	Feijão verde cozido		
1313	Cenoura cozida aos cubos			.			
.				4200	Abrótea cozida		
3551	Frango assado simples			1200	Batata cozida		
1001	Arroz Branco			1302	Feijão verde cozido		
1313	Cenoura cozida aos cubos			.			
Artigo	Descrição artigo	3ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	3ª-feira	Data de Consumo
2055	Sopa de feijão branco com grelos			2053	Sopa de couve branca		
4090	Massinha de peixe com coentros (Cardinal)			3335	Empadão de carne		
1301	Brócolos cozidos			9113	Alface (Saco de 200 g)		
4456	Pescada estufada simples (filetes)			9114	Tomate laminado (Embalagem 300grs)		
1260	Batata assada simples			.			
1301	Brócolos cozidos			3626	Perna de peru assada simples		
.				1100	Esparguete		
.				1306	Macedónia cozida		
Artigo	Descrição artigo	4ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	4ª-feira	Data de Consumo
2034	Sopa de Agrião			2059	Creme de ervilhas com coentros		
3049	Ervilhas guisadas com carne de porco			4109	Perca grelhada		
1001	Arroz Branco			1206	Purê de batata com cenoura		
.				1301	Brócolos cozidos		
.				.			
3353	Carne de vaca estufada simples aos cubos			4273	Tintureira estufada simples		
1001	Arroz Branco			1502	Salada camponesa		
1313	Cenoura cozida aos cubos			.			
Artigo	Descrição artigo	5ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	5ª-feira	Data de Consumo
2040	Sopa de nabiça			2048	Sopa Primavera		
4124	Abrótea de cebolada			3413	Croquetes de carne		
1502	Salada camponesa			1003	Arroz de cenoura		
.				1313	Cenoura cozida aos cubos		
4109	Perca grelhada			3509	Frango grelhado		
1200	Batata cozida			1101	Massa espiral		
1306	Macedónia cozida			1302	Feijão verde cozido		
Artigo	Descrição artigo	6ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	6ª-feira	Data de Consumo
2005	Juliana			2402	Creme de abóbora		
3327	Carne de vaca à bolonhesa			4106	Solha grelhada		
1100	Esparguete			1004	Arroz de tomate		
9113	Alface (Saco de 200 g)			9112	Cenoura ralada (saco de 300grs)		
.				.			
3626	Perna de peru assada simples			4106	Solha grelhada		
1003	Arroz de cenoura			1200	Batata cozida		
1313	Cenoura cozida aos cubos			1301	Brócolos cozidos		
Artigo	Descrição artigo	Sábado	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	Sábado	Data de Consumo
2004	Caldo verde			2401	Creme de cenoura		
4350	Abrótea assada simples			3539	Frango com molho de cerveja		
1202	Batata corada			1101	Massa espiral		
1301	Brócolos cozidos			1313	Cenoura cozida aos cubos		
.				.			
4350	Abrótea assada simples			3357	Carne de vaca assada simples		
1503	Salada de batata e cenoura			1001	Arroz Branco		
1301	Brócolos cozidos			1314	Ervilha cozida		
Artigo	Descrição artigo	Domingo	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	Domingo	Data de Consumo
2424	Creme de abóbora com coentros			2058	Sopa de grelos		
3730	Arroz de pato			4272	Tintureira no forno com cebola meia lua e tomate aos cubos		
9113	Alface (Saco de 200 g)			1206	Purê de batata com cenoura		
9114	Tomate laminado (Embalagem 300grs)			1302	Feijão verde cozido		
3558	Frango corado simples			4204	Pescada cozida		
1101	Massa espiral			1200	Batata cozida		
1306	Macedónia cozida			1302	Feijão verde cozido		

EMENTAS DE 2ª A DOMINGO - ALAPRAIA

ALMOÇO				JANTAR			
Semana nº 2							
Artigo	Descrição artigo	2ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	2ª-feira	Data de Consumo
2401	Creme de cenoura			2014	Sopa de alho francês		
5001	Salada de atum à camponêsa			3432	Rolo de carne misto com molho de tomate		
	.			1100	Esparguete		
	.			9113	Alface (Saco de 200 g)		
	.				.		
4106	Solha grelhada			3626	Perna de peru assada simples		
1306	Macedónia cozida			1100	Esparguete		
	.			9113	Alface (Saco de 200 g)		
Artigo	Descrição artigo	3ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	3ª-feira	Data de Consumo
2018	Puré de grão com espinafres			2007	Sopa de couve branca com cenoura		
3519	Frango na púcara			4106	Solha grelhada		
1001	Arroz Branco			1202	Batata corada		
1314	Ervilha cozida			1317	Couve lombarda cozida salteada		
	.				.		
3503	Bifinhos de frango grelhados			4181	Escamudo cozido		
1001	Arroz Branco			1200	Batata cozida		
1306	Macedónia cozida			1301	Brócolos cozidos		
Artigo	Descrição artigo	4ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	4ª-feira	Data de Consumo
2054	Sopa de ervilhas			2401	Creme de cenoura		
4305	Pescada assada à Provençal			3301	Almôndegas mistas com molho de tomate		
1207	Batata assada (Gomos)			1100	Esparguete		
1313	Cenoura cozida aos cubos			9113	Alface (Saco de 200 g)		
	.				.		
4104	Pescada grelhada			3353	Carne de vaca estufada simples aos cubos		
1502	Salada camponesa			1100	Esparguete		
	.			9113	Alface (Saco de 200 g)		
Artigo	Descrição artigo	5ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	5ª-feira	Data de Consumo
2020	Canja			2040	Sopa de nabicha		
3626	Perna de peru assada simples			4612	Pasteis de bacalhau		
1001	Arroz Branco			1004	Arroz de tomate		
1302	Feijão verde cozido			1301	Brócolos cozidos		
				4104	Pescada grelhada		
				1200	Batata cozida		
				1301	Brócolos cozidos		
Artigo	Descrição artigo	6ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	6ª-feira	Data de Consumo
2414	Creme de courgettes			2036	Sopa de abóbora com espinafres		
4727	Massinha de maruca com ervas aromáticas			3451	Frango corado c/ orégãos		
9113	Alface (Saco de 200 g)			1203	Puré de batata		
9114	Tomate laminado (Embalagem 300grs)			1301	Brócolos cozidos		
	.				.		
4200	Abrótea cozida			3100	Carne de porco assada simples		
1503	Salada de batata e cenoura			1101	Massa espiral		
1301	Brócolos cozidos			1302	Feijão verde cozido		
Artigo	Descrição artigo	Sábado	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	Sábado	Data de Consumo
2084	Sopa de cenoura com feijão-verde			2052	Sopa de courgettes e cenoura rodelas		
3047	Carne de porco estufada com cogumelos			4022	Bacalhau com natas - batata cubos		
1002	Arroz de Ervilhas			9114	Tomate laminado (Embalagem 300grs)		
1313	Cenoura cozida aos cubos				.		
3506	Frango cozido				.		
1003	Arroz de cenoura			4181	Escamudo cozido		
1301	Brócolos cozidos			1200	Batata cozida		
	.			1302	Feijão verde cozido		
Artigo	Descrição artigo	Domingo	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	Domingo	Data de Consumo
2008	Sopa de grão com lombardo			2014	Sopa de alho francês		
4354	Pescada assada simples			3502	Bifinhos de frango com cogumelos		
1260	Batata assada simples			1001	Arroz Branco		
1306	Macedónia cozida			9114	Tomate laminado (Embalagem 300grs)		
	.				.		
4354	Pescada assada simples			3352	Carne de vaca estufada simples à fatia		
1260	Batata assada simples			1100	Esparguete		
1306	Macedónia cozida			1302	Feijão verde cozido		

EMENTAS DE 2ª A DOMINGO - ALAPRAIA

ALMOÇO				JANTAR			
Semana nº 3							
Artigo	Descrição artigo -----2ª-feira -----Data de Consumo ---			Artigo	Descrição artigo -----2ª-feira -----Data de Consumo ---		
2005	Juliana			2015	Sopa de macedónia		
3302	Carne à Bolonhesa			4489	Filetes de pescada de cebolada		
1100	Esparguete			1206	Puré de batata com cenoura		
9113	Alface (Saco de 200 g)			1301	Brócolos cozidos		
	.				.		
3503	Bifinhos de frango grelhados			4456	Pescada estufada simples (filetes)		
1001	Arroz Branco			1260	Batata assada simples		
9113	Alface (Saco de 200 g)			1301	Brócolos cozidos		
Artigo	Descrição artigo -----3ª-feira -----Data de Consumo ----			Artigo	Descrição artigo -----3ª-feira -----Data de Consumo ----		
2004	Caldo verde			2053	Sopa de couve branca		
5003	Salada de grão de bico com bacalhau			3353	Carne de vaca estufada simples aos cubos		
1302	Feijão verde cozido			1100	Esparguete		
4182	Escamudo assado simples			1302	Feijão verde cozido		
1502	Salada camponesa				.		
	.			3353	Carne de vaca estufada simples aos cubos		
	.			1100	Esparguete		
	.			1302	Feijão verde cozido		
Artigo	Descrição artigo -----4ª-feira -----Data de Consumo --			Artigo	Descrição artigo -----4ª-feira -----Data de Consumo --		
2411	Creme de abóbora com agrião			2052	Sopa de courgettes e cenoura roldelas		
3054	Strogonoff de porco			4300	Abrótea assada		
1101	Massa espiral			1502	Salada camponesa		
1302	Feijão verde cozido				.		
	.				.		
3626	Perna de peru assada simples			4106	Solha grelhada		
1001	Arroz Branco			1260	Batata assada simples		
1302	Feijão verde cozido			1301	Brócolos cozidos		
Artigo	Descrição artigo -----5ª-feira -----Data de Consumo -			Artigo	Descrição artigo -----5ª-feira -----Data de Consumo -		
2011	Puré de feijão com lombardo e cenoura			2074	Creme de cenoura c/ ervilhas		
4503	Solha frita			3057	Carne de porco assada c/ alecrim		
1004	Arroz de tomate			1202	Batata corada		
1314	Ervilha cozida			1336	Grellos salteados		
4204	Pescada cozida			3352	Carne de vaca estufada simples à fatia		
1200	Batata cozida			1101	Massa espiral		
1302	Feijão verde cozido			1306	Macedónia cozida		
Artigo	Descrição artigo -----6-feira -----Data de Consumo			Artigo	Descrição artigo -----6-feira -----Data de Consumo		
2009	Sopa de feijão verde			2051	Sopa de abóbora com grelos		
3522	Arroz de aves			4204	Pescada cozida		
9113	Alface (Saco de 200 g)			1200	Batata cozida		
9114	Tomate laminado (Embalagem 300grs)			1306	Macedónia cozida		
	.				.		
3551	Frango assado simples			4273	Tintureira estufada simples		
1003	Arroz de cenoura			1260	Batata assada simples		
1302	Feijão verde cozido			1301	Brócolos cozidos		
Artigo	Descrição artigo -----Sábado-----Data de Consumo --			Artigo	Descrição artigo -----Sábado-----Data de Consumo --		
2065	Sopa de cenoura com brócolos			2404	Puré de legumes		
4069	Filetes de pescada no forno			3300	Almôndegas com molho de tomate		
1206	Puré de batata com cenoura			1101	Massa espiral		
1301	Brócolos cozidos			9113	Alface (Saco de 200 g)		
	.				.		
4354	Pescada assada simples			3100	Carne de porco assada simples		
1262	Batata corada simples			1003	Arroz de cenoura		
1301	Brócolos cozidos			9113	Alface (Saco de 200 g)		
Artigo	Descrição artigo -----Domingo-----Data de Consumo -			Artigo	Descrição artigo -----Domingo-----Data de Consumo -		
2013	Sopa camponesa			2036	Sopa de abóbora com espinafres		
3551	Frango assado simples			4183	Tintureira no forno com azeite, alho e coentros		
1100	Esparguete			1002	Arroz de Ervilhas		
1306	Macedónia cozida			1302	Feijão verde cozido		
				4106	Solha grelhada		
				1260	Batata assada simples		
				1302	Feijão verde cozido		

EMENTAS DE 2ª A DOMINGO - ALAPRAIA

ALMOÇO				JANTAR			
Semana nº 4							
Artigo	Descrição artigo	2ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	2ª-feira	Data de Consumo
2014	Sopa de alho francês			2042	Sopa de hortaliça		
4502	Pescada frita			3451	Frango corado c/ orégãos		
1004	Arroz de tomate			1101	Massa espiral		
1301	Brócolos cozidos			1302	Feijão verde cozido		
	.				.		
4104	Pescada grelhada			3101	Carne de porco estufada simples aos cubos		
1200	Batata cozida			1100	Esparguete		
1313	Cenoura cozida aos cubos			1314	Ervilha cozida		
Artigo	Descrição artigo	3ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	3ª-feira	Data de Consumo
2024	Sopa Saloia			2006	Sopa de espinafres		
3335	Empadão de carne			4278	Filetes de peixe estufados c/ cenoura e ervilha (Peixe Escamudo)		
9113	Alface (Saco de 200 g)			1003	Arroz de cenoura		
9114	Tomate laminado (Embalagem 300grs)			1302	Feijão verde cozido		
	.				.		
3558	Frango corado simples			4350	Abrótea assada simples		
1001	Arroz Branco			1503	Salada de batata e cenoura		
1301	Brócolos cozidos			1302	Feijão verde cozido		
Artigo	Descrição artigo	4ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	4ª-feira	Data de Consumo
2051	Sopa de abóbora com grelos			2404	Puré de legumes		
5001	Salada de atum à camponesa			3428	Rolo de carne misto com molho de cenoura		
	.			1100	Esparguete		
	.			9113	Alface (Saco de 200 g)		
	.				.		
4182	Escamudo assado simples			3357	Carne de vaca assada simples		
1502	Salada camponesa			1001	Arroz Branco		
	.			1314	Ervilha cozida		
Artigo	Descrição artigo	5ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	5ª-feira	Data de Consumo
2030	Sopa de cenoura com alho francês			2059	Creme de ervilhas com coentros		
3751	Arroz de pato simples			4052	Solha no forno com ananás		
9113	Alface (Saco de 200 g)			1201	Batata assada		
	.			1317	Couve lombarda cozida salteada		
	.				.		
3751	Arroz de pato simples				.		
9113	Alface (Saco de 200 g)			4204	Pescada cozida		
	.			1502	Salada camponesa		
Artigo	Descrição artigo	6ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	6ª-feira	Data de Consumo
2414	Creme de courgettes			2402	Creme de abóbora		
5112	Lasanha de bacalhau			3310	Carne de vaca guisada com macarronete		
1317	Couve lombarda salteada			9112	Cenoura ralada (saco de 300grs)		
	.				.		
	.				.		
4273	Tintureira estufada simples				.		
1260	Batata assada simples			3626	Perna de peru assada simples		
1306	Macedónia cozida			1001	Arroz Branco		
	.			9112	Cenoura ralada (saco de 300grs)		
Artigo	Descrição artigo	Sábado	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	Sábado	Data de Consumo
2058	Sopa de grelos			2012	Sopa de lombardo		
3597	Perna de frango com molho de mostarda			4249	Filetes de pescada estufados com legumes ratatouille		
1001	Arroz Branco			1203	Puré de batata		
1302	Feijão verde cozido			1301	Brócolos cozidos		
	.				.		
3506	Frango cozido			4106	Solha grelhada		
1101	Massa espiral			1200	Batata cozida		
1302	Feijão verde cozido			1301	Brócolos cozidos		
Artigo	Descrição artigo	Domingo	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	Domingo	Data de Consumo
2056	Sopa de feijão com lombardo			2028	Puré de abóbora com espinafres		
4637	Pescada, batata palha, cenoura ralada e gratinado			3413	Croquetes de carne		
1313	Cenoura cozida aos cubos			1003	Arroz de cenoura		
	.			9113	Alface (Saco de 200 g)		
4182	Escamudo assado simples			9114	Tomate laminado (Embalagem 300grs)		
1502	Salada camponesa			3353	Carne de vaca estufada simples aos cubos		
	.			1100	Esparguete		
	.			1302	Feijão verde cozido		

EMENTAS DE 2ª A DOMINGO - ALAPRAIA

ALMOÇO				JANTAR			
Semana nº 5							
Artigo	Descrição artigo	2ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	2ª-feira	Data de Consumo
2401	Creme de cenoura			2010	Sopa de repolho		
3503	Bifinhos de frango grelhados			4275	Filetes de peixe c/ molho de cenoura e oregãos (Escamudo)		
1001	Arroz Branco			1206	Puré de batata com cenoura		
9113	Alface (Saco de 200 g)			1301	Brócolos cozidos		
3503	Bifinhos de frango grelhados			4354	Pescada assada simples		
1001	Arroz Branco			1262	Batata corada simples		
9113	Alface (Saco de 200 g)			1301	Brócolos cozidos		
.	.			.	.		
Artigo	Descrição artigo	3ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	3ª-feira	Data de Consumo
2068	Sopa de couve portuguesa com feijão			2015	Sopa de macedónia		
4204	Pescada cozida			3604	Roti de Perú assado fatiado		
1200	Batata cozida			1100	Esparguete		
1317	Couve lombarda cozida salteada			1306	Macedónia cozida		
				3100	Carne de porco assada simples		
				1101	Massa espiral		
				1302	Feijão verde cozido		
Artigo	Descrição artigo	4ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	4ª-feira	Data de Consumo
2006	Sopa de espinafres			2423	Creme de abóbora com courgete		
3311	Chilli de vitela			4116	Abrótea com molho à Espanhola		
1001	Arroz Branco			1502	Salada camponesa		
1313	Cenoura cozida aos cubos			.	.		
.	.			4181	Escamudo cozido		
3551	Frango assado simples			1200	Batata cozida		
1001	Arroz Branco			1301	Brócolos cozidos		
1313	Cenoura cozida aos cubos			.	.		
Artigo	Descrição artigo	5ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	5ª-feira	Data de Consumo
2035	Sopa de cenoura com nabiça			2005	Juliana		
4006	Bacalhau espiritual			3456	Frango assado com alecrim (Perna)		
1301	Brócolos cozidos			1002	Arroz de Ervilhas		
.	.			9114	Tomate laminado (Embalagem 300grs)		
4104	Pescada grelhada			3352	Carne de vaca estufada simples à fatia		
1503	Salada de batata e cenoura			1001	Arroz Branco		
1301	Brócolos cozidos			1314	Ervilha cozida		
Artigo	Descrição artigo	6ª-feira	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	6ª-feira	Data de Consumo
2404	Puré de legumes			2009	Sopa de feijão verde		
3730	Arroz de pato			4272	Tintureira no forno com cebola meia lua e tomate aos cubos		
9112	Cenoura ralada (saco de 300grs)			1203	Puré de batata		
				1302	Feijão verde cozido		
.	.			.	.		
3626	Perna de Perú assada simples			4106	Solha grelhada		
1001	Arroz Branco			1200	Batata cozida		
1302	Feijão verde cozido			1301	Brócolos cozidos		
Artigo	Descrição artigo	Sábado	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	Sábado	Data de Consumo
2407	Creme de legumes com ervilhas			2060	Sopa de couve portuguesa		
4623	Empadão de atum (Arroz)			3028	Carne de porco à portuguesa sem batata		
1302	Feijão verde cozido			1201	Batata assada		
.	.			1313	Cenoura cozida aos cubos		
4273	Tintureira estufada simples						
1003	Arroz de cenoura						
1302	Feijão verde cozido						
Artigo	Descrição artigo	Domingo	Data de Consumo	Artigo	Descrição artigo	Domingo	Data de Consumo
2071	Sopa de grão com cenoura e nabo			2402	Creme de abóbora		
3302	Carne à Bolonhesa			4613	Rissoles de Pescada		
1100	Esparguete			1007	Arroz alegre - primavera		
9113	Alface (Saco de 200 g)			9114	Tomate laminado (Embalagem 300grs)		
3101	Carne de porco estufada simples aos cubos			4204	Pescada cozida		
1100	Esparguete			1200	Batata cozida		
1314	Ervilha cozida			1306	Macedónia cozida		

EMENTAS DE 2ª A DOMINGO - ALAPRAIA

ALMOÇO				JANTAR			
Semana nº 6							
Artigo	Descrição artigo -----2ª-feira -----Data de Consumo ---			Artigo	Descrição artigo -----2ª-feira -----Data de Consumo ---		
2012	Sopa de lombardo			2014	Sopa de alho francês		
4279	Escamudo no forno com cebola meia lua e tomate aos cubos			3100	Carne de porco assada simples		
1206	Puré de batata com cenoura			1001	Arroz Branco		
1314	Ervilha cozida			1313	Cenoura cozida aos cubos		
	.				.		
4354	Pescada assada simples						
1262	Batata corada simples						
1301	Brócolos cozidos						
Artigo	Descrição artigo -----3ª-feira -----Data de Consumo ----			Artigo	Descrição artigo -----3ª-feira -----Data de Consumo ----		
2055	Sopa de feijão branco com grelos			2004	Caldo verde		
3301	Almôndegas mistas com molho de tomate			5111	Lasanha de atum		
1100	Esparguete			1301	Brócolos cozidos		
1319	Milho e ervilha cozidos				.		
	.				.		
3503	Bifinhos de frango grelhados			4200	Abrótea cozida		
1100	Esparguete			1260	Batata assada simples		
1319	Milho e ervilha cozidos			1301	Brócolos cozidos		
Artigo	Descrição artigo -----4ª-feira -----Data de Consumo --			Artigo	Descrição artigo -----4ª-feira -----Data de Consumo --		
2016	Puré de abóbora com alho francês			2413	Creme de brócolos		
4502	Pescada frita			3518	Frango corado		
1010	Arroz de feijão			1101	Massa espiral		
1317	Couve lombarda cozida salteada			1302	Feijão verde cozido		
	.				.		
4182	Escamudo assado simples			3357	Carne de vaca assada simples		
1502	Salada camponesa			1101	Massa espiral		
	.			1314	Ervilha cozida		
Artigo	Descrição artigo -----5ª-feira -----Data de Consumo -			Artigo	Descrição artigo -----5ª-feira -----Data de Consumo -		
2033	Sopa da Horta			2401	Creme de cenoura		
5100	Lasanha à Bolonhesa			4015	Bacalhau gratinado c/ espinafres		
9113	Alface (Saco de 200 g)			1313	Cenoura cozida aos cubos		
9114	Tomate laminado (Embalagem 300grs)				.		
3558	Frango corado simples			4204	Pescada cozida		
1002	Arroz de Ervilhas			1503	Salada de batata e cenoura		
1301	Brócolos cozidos			1302	Feijão verde cozido		
Artigo	Descrição artigo -----6-feira -----Data de Consumo			Artigo	Descrição artigo -----6-feira -----Data de Consumo		
2414	Creme de courgettes			2051	Sopa de abóbora com grelos		
4106	Solha grelhada			3428	Rolo de carne misto com molho de cenoura		
1200	Batata cozida			1101	Massa espiral		
1302	Feijão verde cozido			1302	Feijão verde cozido		
					.		
				3626	Perna de peru assada simples		
				1001	Arroz Branco		
				1302	Feijão verde cozido		
Artigo	Descrição artigo -----Sábado-----Data de Consumo --			Artigo	Descrição artigo -----Sábado-----Data de Consumo --		
2002	Sopa de feijão com hortaliça			2063	Puré de alho francês com repolho		
3353	Carne de vaca estufada simples aos cubos			4052	Solha no forno com ananás		
1100	Esparguete			1502	Salada camponesa		
1306	Macedónia cozida				.		
	.			4350	Abrótea assada simples		
3353	Carne de vaca estufada simples aos cubos			1260	Batata assada simples		
1100	Esparguete			1301	Brócolos cozidos		
1306	Macedónia cozida				.		
Artigo	Descrição artigo -----Domingo-----Data de Consumo -			Artigo	Descrição artigo -----Domingo-----Data de Consumo -		
2402	Creme de abóbora			2003	Puré de cenoura com espinafres		
4104	Pescada grelhada			3320	Hamburguer de vaca c/molho de tomate e cogumelos		
1200	Batata cozida			1101	Massa espiral		
1313	Cenoura cozida aos cubos			1306	Macedónia cozida		
4104	Pescada grelhada			3100	Carne de porco assada simples		
1200	Batata cozida			1100	Esparguete		
1313	Cenoura cozida aos cubos			1302	Feijão verde cozido		