



		2.ª feira, K	3.ª feira, X	4.ª feira, W	5.ª feira, Y	6.ª feira, Z
SOPAS		Galinha com legumes	Cação	Canja de pato	Peixe com poejos	Canja de frango com hortelã
		Sopa de feijão com nabiça	Alho francês	Crema de ervilhas	Grão com espinafres	Juliana
PRATOS PRINCIPAIS	Do dia	Entrecosto assado no forno	Jardineira de chocos	Arroz à valenciana	Bacalhau à lagareiro	Rolo de carne
	Dieta (baixo teor em sal e gordura)	Bacalhau cozido com ovo	Frango assado	Peixe estufado ao natural	Bifinhos de peru grelhados	Peixe grelhado
	Vegetariano	Lasanha vegetariana	Trouxas à Lombardia c/ recheio de quinoa e legumes	Caril de lentilhas, beringela, cenoura e curgete	Stroganoff de seitan e cogumelos	Feijoada de legumes
	Opção típica	Francesinha à moda do porto	Pataniscas de bacalhau	Feijoada à brasileira	Caldeirada à fragateiro	Alheira com ovo
GUARNIÇÕES	Legumes cozinhados	Cenoura cozida	Milho	Couve-flor cozida	Lombardo cozido	Brócolos cozidos
		Feijão-verde cozido	Ervilhas cozidas	Couve mineira	Macedónia	Beterraba
		Grão cozido	Espinafres salteados	Curgete	Grelos salteados	Esparregado
	Outros acompanhamentos	Batata frita	Arroz de feijão	Puré de cenoura	Arroz com alho	Batata frita
		Batata cozida	Esparguete com alho	Batata cozida	Farfalle	Tagliatelle salteado
		Arroz de cenoura	Batata doce assada	Arroz branco	Batata a murro	Arroz de coentros
SOBREMESAS	Doce	Mousse de chocolate	Farófias	Arroz-doce	Mousse de manga	Baba de camelo
		Tarte de maçã	Salame de chocolate	Torta de laranja	Brigadeiro	Bolo de bolacha
	Fruta cozinhada	Marmelo assado	Puré de maçã	Banana caramelizada	Maçã assada	Pera bêbeda
	Gelatina	2 Sabores	Com fruta	2 Sabores	Com fruta	2 Sabores
	Fruta fresca	Fruta da época à peça/cortada ao natural/salada de fruta				
	Iogurte	Magro, natural ou de aroma				