

Segunda - feira: 01 de Janeiro

Lanche da manhã		
Almoço	Sopa	Feriado
	Prato	
	Sobremesa	
Lanche da tarde		

Terça - feira: 02 de Janeiro

Lanche da manhã		
Almoço	Sopa	
	Prato	
	Sobremesa	
Lanche da tarde		

Quarta - feira: 03 de Janeiro

Lanche da manhã		Pão com fiambre
Almoço	Sopa	Grão
	Prato	Brás de frango c/ salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com queijo + iogurte liquido

Quinta - feira: 04 de Janeiro

Lanche da manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Caldo verde
	Prato	Red-fish no forno com arroz e salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com fiambre + iogurte liquido

Sexta - feira: 05 de Janeiro

Lanche da manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Lombo de porco no forno com massa e salada
	Sobremesa	Gelatina de pêsego
Lanche da tarde		Pão com manteiga + iogurte liquido

Segunda - feira: 08 de Janeiro

Lanche da manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Abrótea estufada com puré e salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com fiambre + iogurte liquido

Terça - feira: 09 de Janeiro

Lanche da manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato	Vitela estufada com macedónia, cogumelos e massa
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com manteiga + iogurte liquido

Quarta - feira: 10 de Janeiro

Lanche da manhã		Pão com fiambre
Almoço	Sopa	Canja
	Prato	Filetes de pescada com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com queijo + iogurte liquido

Quinta - feira: 11 de Janeiro

Lanche da manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Feijão
	Prato	Costeletas grelhadas com massa e salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com fiambre + iogurte liquido

Sexta - feira: 12 de Janeiro

Lanche da manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Grão
	Prato	Dourada grelhada com batata e brócolos
	Sobremesa	Gelatina de ananás
Lanche da tarde		Pão com manteiga + iogurte liquido

Segunda - feira: 15 de Janeiro

Lanche da manhã	Pão com manteiga
-----------------	------------------

Almoço	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Perna de peru no forno com massa e salada
	Sobremesa	Fruta

Lanche da tarde	Pão com fiambre + iogurte liquido
-----------------	-----------------------------------

Terça - feira: 16 de Janeiro

Lanche da manhã	Pão com queijo
-----------------	----------------

Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Bacalhau cozido c/ grão e couve
	Sobremesa	Fruta

Lanche da tarde	Pão com manteiga + iogurte liquido
-----------------	------------------------------------

Quarta - feira: 17 de Janeiro

Lanche da manhã	Pão com fiambre
-----------------	-----------------

Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato	Grelhada mista com arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta

Lanche da tarde	Pão com queijo + iogurte liquido
-----------------	----------------------------------

Quinta - feira: 18 de Janeiro

Lanche da manhã	Pão com manteiga
-----------------	------------------

Almoço	Sopa	Agrião
	Prato	Bolonhesa de atum com cogumelos
	Sobremesa	Fruta

Lanche da tarde	Pão com fiambre + iogurte liquido
-----------------	-----------------------------------

Sexta - feira: 19 de Janeiro

Lanche da manhã	Pão com queijo
-----------------	----------------

Almoço	Sopa	Grão
	Prato	Perna de frango grelhada com batata frita e salada
	Sobremesa	Gelatina de Tutti Frutti

Lanche da tarde	Pão com manteiga + iogurte liquido
-----------------	------------------------------------

Segunda - feira: 22 de Janeiro

Lanche da manhã	Pão com manteiga
-----------------	------------------

Almoço	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Pescada cozida com batata, feijão verde e ovo
	Sobremesa	Fruta

Lanche da tarde	Pão com fiambre + iogurte liquido
-----------------	-----------------------------------

Terça - feira: 23 de Janeiro

Lanche da manhã	Pão com queijo
-----------------	----------------

Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato	Febras grelhadas com massa e salada
	Sobremesa	Fruta

Lanche da tarde	Pão com manteiga + iogurte liquido
-----------------	------------------------------------

Quarta - feira: 24 de Janeiro

Lanche da manhã	Pão com fiambre
-----------------	-----------------

Almoço	Sopa	Canja
	Prato	Filete de pescada com arroz de cenoura e salada
	Sobremesa	Fruta

Lanche da tarde	Pão com queijo + iogurte liquido
-----------------	----------------------------------

Quinta - feira: 25 de Janeiro

Lanche da manhã	Pão com manteiga
-----------------	------------------

Almoço	Sopa	Feijão
	Prato	Bacalhau á brás com salada
	Sobremesa	Fruta

Lanche da tarde	Pão com fiambre + iogurte liquido
-----------------	-----------------------------------

Sexta - feira: 26 de Janeiro

Lanche da manhã	Pão com queijo
-----------------	----------------

Almoço	Sopa	Grão
	Prato	Peito de frango grelhado com massa e salada
	Sobremesa	Gelatina de morango

Lanche da tarde	Pão com manteiga + iogurte liquido
-----------------	------------------------------------

Segunda - feira: 29 de Janeiro

Lanche da manhã Pão com manteiga

Almoço	Sopa	Agrião
	Prato	Arroz de pato com salada
	Sobremesa	Fruta

Lanche da tarde Pão com fiambre + iogurte liquido

Terça - feira: 30 de Janeiro

Lanche da manhã Pão com queijo

Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato	Abrótea estufada com puré e brócolos
	Sobremesa	Fruta

Lanche da tarde Pão com manteiga + iogurte liquido

Quarta - feira: 31 de Janeiro

Lanche da manhã Pão com fiambre

Almoço	Sopa	Nabiça
	Prato	Esparguete à bolonhesa com salada
	Sobremesa	Fruta

Lanche da tarde Pão com queijo + iogurte liquido

Quinta - feira: 01 de Fevereiro

Lanche da manhã Pão com manteiga

Almoço	Sopa	Caldo verde
	Prato	Red-fish no forno com arroz de tomate e salada
	Sobremesa	Fruta

Lanche da tarde Pão com fiambre + iogurte liquido

Sexta - feira: 02 de Fevereiro

Lanche da manhã Pão com queijo

Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato	Lombo de porco no forno com batata assada e salada
	Sobremesa	Gelatina de pessego

Lanche da tarde Pão com manteiga + iogurte liquido