

Segunda - feira: 04 de Novembro

Lanche da manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Nabiça
	Prato	Salmão grelhado c/ batata cozida e brócolos
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com fiambre + iogurte liquido

Terça - feira: 05 de Novembro

Lanche da manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Agrião
	Prato	Perna de peru no forno c/ massa e salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com manteiga + iogurte liquido

Quarta - feira: 06 de Novembro

Lanche da manhã		Pão com fiambre
Almoço	Sopa	Canja
	Prato	Red-fish no forno c/ arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com queijo + iogurte liquido

Quinta - feira: 07 de Novembro

Lanche da manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Caldo verde
	Prato	Carne de porco à alentejana c/ salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com fiambre + iogurte liquido

Sexta - feira: 08 de Novembro

Lanche da manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Caldo verde
	Prato	Perca no forno c/ arroz de ervilhas e salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com manteiga + iogurte liquido

Segunda - feira: 11 de novembro

Lanche da manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Feijão Verde
	Prato	Frango grelhado c/ massa e salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com fiambre + iogurte liquido

Terça - feira: 12 de novembro

Lanche da manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato	Bacalhau à brás c/ salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com manteiga + iogurte liquido

Quarta - feira: 13 de novembro

Lanche da manhã		Pão com fiambre
Almoço	Sopa	Agrião
	Prato	Salada de feijão frade c/ atum e ovo
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com queijo + iogurte liquido

Quinta - feira: 14 de novembro

Lanche da manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Feijão
	Prato	Vitela estufada c/ massa e macedónia
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com fiambre + iogurte liquido

Sexta - feira: 15 de novembro

Lanche da manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Grão
	Prato	Filetes de pescada c/ arroz de cenoura e salada
	Sobremesa	Gelatina de ananás
Lanche da tarde		Pão com manteiga + iogurte liquido

Segunda - feira: 18 de novembro

Lanche da manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Lombo de porco no forno c/ batata assada e salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com fiambre + iogurte liquido

Terça - feira: 19 de novembro

Lanche da manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Red-fish no forno c/ arroz de ervilhas e salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com manteiga + iogurte liquido

Quarta - feira: 20 de novembro

Lanche da manhã		Pão com fiambre
Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato	Peito de frango no forno c/ massa e salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com queijo + iogurte liquido

Quinta - feira: 21 de novembro

Lanche da manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Canja
	Prato	Douradinhos no forno c/ arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		

Sexta - feira: 22 de novembro

Lanche da manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Grão
	Prato	Dourada grelhada c/ batata cozida e brócolos
	Sobremesa	Gelatina de Tutti Frutti
Lanche da tarde		Pão com manteiga + iogurte liquido

Segunda - feira: 25 de Novembro

Lanche da manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Feijão Verde
	Prato	Esparguete à bolonhesa c/ salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com fiambre + iogurte liquido

Terça - feira: 26 de Novembro

Lanche da manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Espinafres
	Prato	Filetes de pescada c/ arroz de legumes
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com manteiga + iogurte liquido

Quarta - feira: 27 de Novembro

Lanche da manhã		Pão com fiambre
Almoço	Sopa	Canja
	Prato	Perna de peru no forno c/ puré e brócolos
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com queijo + iogurte liquido

Quinta - feira: 28 de Novembro

Lanche da manhã		Pão com manteiga
Almoço	Sopa	Feijão
	Prato	Arroz de tamboril c/ salada
	Sobremesa	Fruta
Lanche da tarde		Pão com fiambre + iogurte liquido

Sexta - feira: 29 de Novembro

Lanche da manhã		Pão com queijo
Almoço	Sopa	Grão
	Prato	Perna de frango grelhada com massa e salada
	Sobremesa	Gelatina de ananás
Lanche da tarde		Pão com manteiga + iogurte liquido