

2 ^a feira	Sopa	Sopa de espinafres
	Prato	Douradinhos no forno
	Guarnição	Arroz branco
	Prato vegetariano	Arroz de ervilhas e cenoura com salsa
	Hortícolas	Cogumelos, couve coração e abóbora
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3 ^a feira	Sopa	Sopa de nabo
	Prato	Febras de porco estufadas
	Guarnição	Massa macarronete cozida
	Prato vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura, milho e massa macarronete cozida
	Hortícolas	Tomate, alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) OU leite-creme
4 ^a feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Pescada no forno
	Guarnição	Arroz de milho e curgete
	Prato vegetariano	Lentilhas no forno com tomate e feijão verde e arroz de milho e curgete
	Hortícolas	Brócolos, cenoura e alho francês
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5 ^a feira	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Prato	<i>Stroganoff</i> de frango com molho de cogumelos
	Guarnição	Massa espiral cozida
	Prato vegetariano	Massa espiral com cenoura, feijão e couve coração, cozidos
	Hortícolas	Couve-flôr, cenoura e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6 ^a feira	Sopa	Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)
	Prato	Caldeirada de peixe (batata, tomate, pimento, salmão, maruca, corvina)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Caldeirada de favas e batata com tomate, curgete e pimento
	Hortícolas	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura (embalado). Água mineral (única bebida permitida), sem gás.

2 ^a feira	Sopa	Creme de legumes (couve branca, cenoura e curgete)
	Prato	Chili de carne (carne de vaca picada e feijão vermelho)
	Guarnição	Massa esparguete cozida
	Prato vegetariano	Ervilhas estufadas com tomate e massa esparguete cozida
	Hortícolas	Alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3 ^a feira	Sopa	Sopa de couve coração
	Prato	Maruca estufada
	Guarnição	Arroz de lentilhas
	Prato vegetariano	Legumes grelhados (curgete e berinjela) com arroz de lentilhas
	Hortícolas	Cogumelos, brócolos e alho francês
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4 ^a feira	Sopa	Creme de couve-flôr e curgete
	Prato	Pá de porco assada fatiada
	Guarnição	Macarroenete cozido
	Prato vegetariano	Quinoa com legumes e feijão (brócolos e alho francês) cozidos
	Hortícolas	Pimento, pepino e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
5 ^a feira	Sopa	Sopa de agrião com grão-de-bico
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (ovo, bacalhau, grão-de-bico e batata cozidos)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Espetada de legumes (curgete, pimento e cebola) grelhadas com batata cozida
	Hortícolas	Brócolos, couve-flôr e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) ou maçã assada (sem adição de açúcar)
6 ^a feira	Sopa	Sopa de couve portuguesa
	Prato	Massa de aves (peru, frango, massa espiral, couve coração e cenoura)
	Guarnição	
	Prato vegetariano	Ratatui no forno com cogumelos e feijão branco e massa espiral cozidos
	Hortícolas	Curgete, alho francês e abóbora
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura (embalado). Água mineral (única bebida permitida), sem gás.

2 ^a feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Tiras de pota panadas no forno
	Guarnição	Arroz de tomate malandrinho
	Prato vegetariano	Arroz de ervilhas e tomate
	Hortícolas	Cogumelos, couve coração e abóbora
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
3 ^a feira	Sopa	Sopa de alho francês
	Prato	Rancho de carnes (carne de porco, carne de vaca, grão-de-bico, couve lombarda, cenoura, macarronete)
	Guarnição	Rancho de legumes (grão-de-bico, couve lombarda, cenoura, macarronete)
	Prato vegetariano	Rancho de legumes (grão-de-bico, couve lombarda, cenoura, macarronete)
	Hortícolas	Feijão verde, couve-flôr e brócolos
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
4 ^a feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Cardinal (posta) no forno
	Guarnição	Arroz de curgete
	Prato vegetariano	Lentilhas no forno com tomate e feijão verde e arroz de curgete
	Hortícolas	Tomate, alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) ou gelatina de origem vegetal
5 ^a feira	Sopa	Sopa de nabo
	Prato	Coxa de frango estufada com curgete
	Guarnição	Massa espiral cozida
	Prato vegetariano	Feijão estufado com curgete e massa espiral cozida
	Hortícolas	Couve-flôr, cenoura e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
6 ^a feira	Sopa	Creme de legumes com lentilhas (cenoura, curgete e alho francês)
	Prato	
	Guarnição	Pescada no forno com salada de batata e cenoura
	Prato vegetariano	Salada de batata com ervilhas, cenoura, cebola e salsa
	Hortícolas	Alface, beterraba e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)

NOTA: A refeição será também composta por 1 pão de mistura (embalado). Água mineral (única bebida permitida), sem gás.