

DIETA MEDITERRÂNICA / VEGETARIANA

Semana 1 – 18 a 22 de abril

Segunda-feira	Interrupção das atividades letivas	
Terça-feira	Sopa	Nabo com cenoura
Terça-feira	Prato	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate
Terça-feira	Vegetariano	Salada de feijão-frade (brócolos, cenoura e milho) com arroz branco
Terça-feira	Salada	Brócolos, cenoura e milho
Terça-feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
Terça-feira	Pão	Pão de mistura
Quarta-feira	Sopa	Feijão verde
Quarta-feira	Prato	Massa de aves (frango/peru)
Quarta-feira	Vegetariano	Massa de soja com favas e cenoura no forno
Quarta-feira	Salada	Alface, beterraba e cenoura ralada
Quarta-feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Quarta-feira	Pão	Pão de mistura
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco com couve branca
Quinta-feira	Prato	Solha gratinada com batata cozida
Quinta-feira	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com batata, feijão-verde e cenoura
Quinta-feira	Salada	Pepino, tomate e couve roxa
Quinta-feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte
Quinta-feira	Pão	Pão de mistura
Sexta-feira	Sopa	Repolho
Sexta-feira	Prato	Febras de porco estufadas com arroz de feijão vermelho
Sexta-feira	Vegetariano	Feijão vermelho estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de milho
Sexta-feira	Salada	Alface, beterraba e milho
Sexta-feira	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
Sexta-feira	Pão	Pão de mistura

DIETA MEDITERRÂNICA / VEGETARIANA

Semana 2 – 25 a 29 de abril

Segunda-feira	Feriado	
Terça-feira	Sopa	Alho francês com cenoura
	Prato	Rolo de carne no forno com molho de cenoura e massa esparguete
	Vegetariano	Esparguete de cogumelos
	Salada	Couve roxa, cenoura e alface
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Quarta-feira	Sopa	Creme de couve-flôr
	Prato	Abrótea estufada com arroz de tomate
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com arroz de tomate
	Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Quinta-feira	Sopa	Lentilhas e couve portuguesa
	Prato	Carne de porco estufada com macarronete
	Vegetariano	Seitan fatiado no forno com ervilhas e com macarronete
	Salada	Cenoura, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	Pão	Pão de mistura
Sexta-feira	Sopa	Abóbora com espinafres
	Prato	Red fish no forno com arroz
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz
	Salada	Alface, tomate e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura

DIETA MEDITERRÂNICA / VEGETARIANA**Semana 3 – 2 a 6 de maio**

Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Gratinado de macarrão com carne picada
	Vegetariano	Gratinado de macarrão com feijão vermelho
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura

Terça-feira	Sopa	Alho francês com couve coração
	Prato	Pescada no forno com molho de limão e puré de batata ou batata cozida
	Vegetariano	Vegetais assados com feijão-frade e molho verde e batata cozida
	Salada	Curgete, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina
	Pão	Pão de mistura

Quarta-feira	Sopa	Creme de ervilha com cenoura
	Prato	Perna de peru estufada com esparguete
	Vegetariano	Estufado de curgete com lentilhas e esparguete
	Salada	Alface, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura

Quinta-feira	Sopa	Grão de grão-de-bico
	Prato	Badejo de cebolada com arroz
	Vegetariano	3 Feijões de cebolada com arroz
	Salada	Alface, couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
	Pão	Pão de mistura

Sexta-feira	Sopa	Curgete
	Prato	Massa de carnes à lavrador
	Vegetariano	Falafel no forno com massa
	Salada	Cenoura, ervilha e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura

DIETA MEDITERRÂNICA / VEGETARIANA**Semana 4 – 9 a 13 de maio**

Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura com feijão verde
	Prato	Argolas de pota e arroz de tomate
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com ervilhas
	Salada	Milho, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Terça-feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Perna de frango assada com massa espiral
	Vegetariano	Massa espiral com grão-de-bico, cenoura e milho
	Salada	Alface, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	Pão	Pão de mistura
Quarta-feira	Sopa	Feijão vermelho e couve
	Prato	Filete de pescada gratinado com puré de batata ou batata cozida
	Vegetariano	Empadão de soja com ervilhas
	Salada	Couve em juliana, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Quinta-feira	Sopa	Creme de couve-flôr
	Prato	Carne de porco aos cubos estufada com massa macarronete
	Vegetariano	Croquetes de brócolos e couve-flôr no forno com massa macarronete
	Salada	Cenoura, feijão verde e ervilha
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz-doce
	Pão	Pão de mistura
Sexta-feira	Sopa	Macedónia de legumes
	Prato	Solha no forno com laranja e arroz de feijão
	Vegetariano	Feijoada com cogumelos e bola de arroz
	Salada	Alface, milho e pimento
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura

DIETA MEDITERRÂNICA / VEGETARIANA**Semana 5 – 16 a 20 de maio**

Segunda-feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Almôndegas estufadas com massa esparguete
	Vegetariano	Salada de 2 feijões com espirais e legumes (milho, cenoura e rebentos de soja)
	Salada	Couve roxa, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Terça-feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Red fish gratinado com ervas aromáticas e batata assada/cozida
	Vegetariano	Soja estufada com ervilhas, batata aos cubos e cenoura
	Salada	Alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
	Pão	Pão de mistura
Quarta-feira	Sopa	Cenoura com brócolos
	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz branco
	Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão, cenoura, repolho) com arroz branco
	Salada	Alface, cenoura e pimento
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco com espinafres
	Prato	Abrótea estufada com arroz de cenoura
	Vegetariano	Seitan estufado aos cubos com arroz de cenoura
	Salada	Feijão verde, cenoura e ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina
	Pão	Pão de mistura
Sexta-feira	Sopa	Nabo com cenoura
	Prato	Carnes mistas estufadas (frango e porco) com macarronete
	Vegetariano	Grão-de-bico estufado com cenoura e couve-lombarda e massa
	Salada	Alface, cenoura e couve em juliana
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura

DIETA MEDITERRÂNICA / VEGETARIANA

Semana 6 – 23 a 27 de maio

Segunda-feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada
	Prato	Massa de cavala
	Vegetariano	Massa de lentilhas
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte
	Pão	Pão de mistura
Terça-feira	Sopa	Grão-de-bico com couve-lombarda
	Prato	Peru assado com arroz seco
	Vegetariano	Falafel no forno com arroz
	Salada	Cenoura, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Salada de peixe (pescada/tintureira) com batata
	Vegetariano	Arroz de feijão catarino e alho francês
	Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	Pão	Pão de mistura
Quinta-feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas com molho de cogumelos e massa
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com milho, ervilha e massa
	Salada	Milho, couve roxa e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Sexta-feira	Sopa	Nabo com cenoura e couve-lombarda
	Prato	Pescada gratinada com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Vegetais assados com feijão-frade e molho verde e arroz
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura

DIETA MEDITERRÂNICA / VEGETARIANA

Semana 7 – 30 de maio a 3 de junho

Segunda-feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura
	Prato	Hambúrguer estufado/no forno com molho de tomate e arroz
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Terça-feira	Sopa	Feijão-vermelho com nabiça
	Prato	Bacalhau fresco gratinado com batata palha e espinafres
	Vegetariano	Bolonhesa de soja
	Salada	Alface, milho e pimento
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim
	Pão	Pão de mistura
Quarta-feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Rancho de carnes
	Vegetariano	Rancho vegetariano
	Salada	Repolho, cenoura e couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Quinta-feira	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Petinga com arroz de tomate
	Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz de tomate
	Salada	Feijão verde, beterraba e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Sexta-feira	Sopa	Brócolos e cenoura
	Prato	Perna de frango assada com esparguete
	Vegetariano	Massa de legumes e feijão encarnado
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura

DIETA MEDITERRÂNICA / VEGETARIANA**Semana 8 – 6 a 10 de junho**

Segunda-feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada
	Prato	Barritas de pescada no forno com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Arroz com cogumelos, ervilha e cenoura
	Salada	Feijão verde, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / iogurte
	Pão	Pão de mistura

Terça-feira	Sopa	Feijão vermelho e couve-lombarda
	Prato	Pá de porco assada e macarronete com molho de tomate
	Vegetariano	Croquetes de brócolos e couve-flôr no forno com massa macarronete
	Salada	Alface, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura

Quarta-feira	Sopa	Feijão-verde com cenoura
	Prato	Solha no forno com batata alourada/ cozida
	Vegetariano	Gratinado de leguminosas c legumes (cenoura, alho francês, pimento) no forno
	Salada	com batata alourada/cozida
	Sobremesa	Alface, beterraba e tomate
	Pão	Fruta da época (min. 3 variedades)

Quinta-feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Perú estufado com ervilhas e massa espiral cozida
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes e massa espiral cozida
	Salada	Tomate, milho e pimento
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura

Sexta-feira	Feriado	
--------------------	----------------	--

DIETA MEDITERRÂNICA / VEGETARIANA

Semana 9 – 13 a 17 de junho

Segunda-feira	Sopa	Feijão verde
	Prato	Esparguete à Bolonhesa
	Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com massa
	Salada	Milho, couve roxa e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura

Terça-feira	Sopa	Espinafres com grão-de-bico
	Prato	Arroz de peixe (pescada/tintureira)
	Vegetariano	Arroz de seitan com feijão catarino e alho francês
	Salada	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	Pão	Pão de mistura

Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor
	Prato	Frango estufado com cenoura e arroz de ervilhas
	Vegetariano	Soja estufada aos cubos com cenoura e arroz de ervilhas
	Salada	Cenoura, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura

Quinta-feira	Feriado	
--------------	----------------	--

Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Ovos3 mexidos com cogumelos e arroz
	Vegetariano	Arroz com cogumelos, ervilha e cenoura
	Salada	Pepino, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura

DIETA MEDITERRÂNICA / VEGETARIANA

Semana 10 – 20 a 24 de junho

Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora com ervilha
	Prato	Argolas de pota com arroz de cenoura
	Vegetariano	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com arroz de cenoura
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada
	Pão	Pão de mistura
Terça-feira	Sopa	Couve-lombarda
	Prato	Peru assado com esparguete
	Vegetariano	Estufado de soja com esparguete
	Salada	Cenoura, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Quarta-feira	Sopa	Curgete e grão-de-bico
	Prato	Red fish no forno com puré de batata ou batata cozida
	Vegetariano	Salada de feijão com batata e legumes (salada camponesa)
	Salada	Beterraba, milho e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina
	Pão	Pão de mistura
Quinta-feira	Sopa	Creme de feijão-verde
	Prato	Carne de porco estufada à primaveril com massa
	Vegetariano	Crepes de legumes com massa
	Salada	Ervilha, cenoura e feijão verde
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Sexta-feira	Sopa	Nabo com cenoura
	Prato	Carapauzinhos com arroz de tomate
	Vegetariano	Empadão de legumes / Jardineira de legumes
	Salada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura

DIETA MEDITERRÂNICA / VEGETARIANA

Semana 11 – 27 a 30 de junho

Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura com couve branca
	Prato	Hambúrguer estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura
	Vegetariano	Arroz de lentilhas
	Salada	Alface, milho e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Terça-feira	Sopa	Abóbora com brócolos
	Prato	Pescada gratinada com batata assada/cozida
	Vegetariano	Soja estufada, curgete e cenoura com batata assada/ cozida
	Salada	Alface, pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida
	Pão	Pão de mistura
Quarta-feira	Sopa	Alho francês com curgete
	Prato	Frango de tomatada com fusillis
	Vegetariano	Bifinhos de seitan de tomatada com fusillis
	Salada	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura
Quinta-feira	Sopa	Feijão branco com espinafres
	Prato	Arroz de peixe
	Vegetariano	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês)
	Salada	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelado
	Pão	Pão de mistura
Sexta-feira	Sopa	Creme de alface com nabo
	Prato	Macarronada de carnes
	Vegetariano	Macarronada vegetariana (feijão, cenoura e couve)
	Salada	Cenoura, Couve roxa e tomate
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)
	Pão	Pão de mistura