

Segunda-feira

Reforço da Manhã	Pêra com gressinhos
Sopa	Sopa de coração
Almoço	Massa à Lavrador (sem enchidos), com cenoura e penca estufados
Sobremesa	Maçã
Lanche	Leite simples com pão de centeio com fiambre

Terça-feira

Reforço da Manhã	Banana com pão de centeio simples
Sopa	Creme de legumes
Almoço	Filetes de pescada no forno com salada russa e salada de tomate
Sobremesa	Laranja
Lanche	Cerelac (-40% de açúcares)

Quarta-feira

Reforço da Manhã	Uva com tostas
Sopa	Sopa de abóbora com sabóia
Almoço	Arroz de frango com ervilha, cenoura e coração
Sobremesa	Banana
Lanche	Iogurte de aroma/iogurte natural e pão de centeio com queijo

Quinta-feira

Reforço da Manhã	Maçã com pão de centeio simples
Sopa	Sopa de nabos
Almoço	Rojões à Minhota (com batata cerejada) e salada de alface
Sobremesa	Pêra
Lanche	Leite simples com bolacha de água e sal

Sexta-feira

Reforço da Manhã	Manga com tostas
Sopa	Sopa de vagens
Almoço	Douradinhos no forno com esparguete e cenoura aos cubos
Sobremesa	Abacaxi
Lanche	Iogurte líquido e pão de centeio com manteiga