



04 a 08 de novembro

<b>Segunda-feira</b>	Sopa	Alho-francês
	Prato	Almôndegas guisadas com massa
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com cenoura, ervilhas e massa
	Legumes	Couve-roxa, cebola e alface
	Sobremesa	Fruta da época (maçã)

<b>Terça-feira</b>	Sopa	Brócolos e grão-de-bico
	Prato	Hambúrguer de salmão no forno com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Hambúrguer vegetariano no forno com arroz de ervilhas
	Legumes	Alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim

<b>Quarta-feira</b>	Sopa	Abóbora e nabo
	Prato	Frango estufado com massa
	Vegetariano	Tofu estufado com massa
	Legumes	Alface e milho
	Sobremesa	Fruta da época (pera)

<b>Quinta-feira</b>	Sopa	Canja
	Prato	Pescada no forno com arroz de cenoura
	Vegetariano	Tofu estufado com arroz de cenoura
	Legumes	Couve-roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época (banana)

<b>Sexta-feira</b>	Sopa	Curgete e cenoura
	Prato	Rancho
	Vegetariano	Rancho vegetariano
	Legumes	Couve, cenoura e ervilhas
	Sobremesa	Fruta da época (laranja)