

## Ementas

21 a 25 de junho de 2021

### **segunda-feira**

---

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato Principal:	Strogonoff com esparguete e salada
Dieta*:	Fêvera grelhada com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Soja à bolonhesa com salada
Sobremesa:	Fruta da época

### **terça-feira**

---

Sopa	Creme de Cenoura
Prato Principal:	Paloco com natas e salada
Dieta*:	Peixe cozido com batata, legumes cozidos e/ou salada
Ovolactovegetariana*:	Tofuhada com natas e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### **quarta-feira**

---

Sopa	Caldo Verde
Prato Principal:	Grelhada de carne mista com feijão preto, arroz e salada
Dieta*:	Grelhada de carne mista com feijão preto, arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Feijão preto com legumes salteados, ovo raspado, arroz e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### **quinta-feira**

---

Sopa	Creme de legumes com alho francês
Prato Principal:	Salada de espirais e legumes com douradinhos e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com legumes cozidos e/ou salada
Ovolactovegetariana*:	Cogumelos salteados com legumes, espirais e salada
Sobremesa:	Fruta da época   Pudim

### **sexta-feira**

---

Sopa	Sopa de couve branca
Prato Principal:	Frango assado com batata e salada
Dieta*:	Bife de frango grelhado com batata e salada
Ovolactovegetariana*:	Jardineira de legumes com salada
Sobremesa:	Fruta da época

---

\*Pratos preparados apenas para o alunos com intolerâncias alimentares.