

10 a 14 de janeiro de 2022

segunda-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato Principal:	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada
Dieta*:	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofu grelhado com arroz de cenoura e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira

Sopa	Sopa de feijão manteiga
Prato Principal:	Salada russa com douradinhos no forno e salada
Dieta*:	Peixe cozido com salada russa e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada russa com ovo raspado e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quarta-feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato Principal:	Carne guisada com cotovelinhos, legumes e salada
Dieta*:	Bife de peru grelhado com cotovelinhos e salada
Ovolactovegetariana*:	Legumes estufados com cotovelinhos e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira

Sopa	Sopa de couve coração
Prato Principal:	Empadão de atum e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Empadão de soja e salada
Sobremesa:	Gelatina Fruta da época

sexta-feira

Sopa	Sopa de alho francês
Prato Principal:	Fêveras de cebolada com batata cozida e salada
Dieta*:	Fêveras grelhadas com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Tirinhas de seitan salteadas com batata cozida e salada.
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para o alunos com intolerâncias alimentares.