

## 17 a 21 de janeiro de 2022

### **segunda-feira**

---

Sopa	Creme de cenoura com ervilhas
Prato Principal:	Esparguete à Bolonhesa e salada
Dieta*:	Bife de peru grelhado com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Bolonhesa de soja e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### **terça-feira**

---

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato Principal:	Arroz de peixe com salada
Dieta*:	Peixe cozido com batata, couve cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Legumes estufados com ovo escalfado e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### **quarta-feira**

---

Sopa	Sopa de agrião
Prato Principal:	Strogonof com espirais e salada
Dieta*:	Bife de frango grelhado com espirais e salada
Ovolactovegetariana*:	Strogonof de cogumelos com espirais e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### **quinta-feira**

---

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato Principal:	Paloco à Gomes de Sá com salada
Dieta*:	Peixe grelhado com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Alho francês à Gomes de Sá com salada
Sobremesa:	logurte   Fruta da época

### **sexta-feira**

---

Sopa	Sopa de couve flor
Prato Principal:	Frango assado com arroz e salada
Dieta*:	Costeleta grelhada com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofu assado com legumes, arroz e salada.
Sobremesa:	Fruta da época

---

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