

## 24 a 28 de janeiro de 2022

### **segunda-feira**

---

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato Principal:	Carne à Portuguesa e salada
Dieta*:	Bife grelhado com arroz de cenoura e salada
Ovolactovegetariana*:	Beringela recheada com arroz de cenoura e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### **terça-feira**

---

Sopa	Canja
Prato Principal:	Red fish assado com batata e salada
Dieta*:	Peixe cozido com batata, bróculos cozidos e salada
Ovolactovegetariana*:	Jardineira de legumes e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### **quarta-feira**

---

Sopa	Sopa à Lavrador
Prato Principal:	Vitela estufada com ervilhas, cenoura, esparguete e salada
Dieta*:	Vitela cozida com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Legumes estufados com soja, esparguete e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### **quinta-feira**

---

Sopa	Creme de cenoura com alho francês
Prato Principal:	Arroz de feijão com calamares e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com arroz de feijão e salada
Ovolactovegetariana*:	Arroz de feijão com cogumelos salteados e salada
Sobremesa:	Pudim   Fruta da época

### **sexta-feira**

---

Sopa	Sopa de legumes com cenoura raspada
Prato Principal:	Lombo assado com espirais e salada
Dieta*:	Bife de frango com espirais e salada
Ovolactovegetariana*:	Lentilhas à bolonhesa e salada.
Sobremesa:	Fruta da época

---

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