

## 20 a 24 de junho de 2022

### segunda-feira

---

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato Principal:	Carne guisada com legumes, cotovelinhos e salada
Dieta*:	Bife grelhado com cotovelinhos e salada
Ovolactovegetariana*:	Legumes estufados com ovo escalfado, cotovelinhos e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### terça-feira

---

Sopa	Canja
Prato Principal:	Arroz de peixe com marisco e salada
Dieta*:	Peixe cozido com arroz, brócolos cozidos e salada
Ovolactovegetariana*:	Soja estufada com cenoura, ervilhas, arroz e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### quarta-feira

---

Sopa	Sopa de agrião
Prato Principal:	Frango assado com esparguete e salada
Dieta*:	Costoleta grelhada com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Jardineira vegetariana e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### quinta-feira

---

Sopa	Creme de legumes com cenoura raspada
Prato Principal:	Pescada estufada com batata cozida e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Lentilhas à bolonhesa e salada
Sobremesa:	Aletria   Fruta da Época

### sexta-feira

---

Sopa	Sopa de feijão catarino
Prato Principal:	Carne grelhada com arroz de legumes e salada
Dieta*:	Carne grelhada com arroz de legumes e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofu grelhado com arroz de legumes e salada
Sobremesa:	Fruta da época

---

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