

13 a 17 de março de 2023

segunda-feira

Sopa	Sopa de macedónia
Prato Principal:	Fêveras panadas com arroz de cenoura e salada
Dieta*:	Fêvera grelhada com arroz de cenoura e salada
Ovolactovegetariana*:	Pataniscas de feijão verde com arroz de cenoura e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira

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

quarta-feira

Sopa	Sopa à lavrador
Prato Principal:	Bife de frango grelhado com molho de cogumelos, esparguete e salada
Dieta*:	Bife de frango grelhado com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Tirinhas de seitan salteadas com cogumelos, esparguete e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira

Sopa	Canja
Prato Principal:	Abrotea assada no forno com arroz e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com legumes cozidos e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada de grão colorida (grão, tofu, cebola, pimento, tomate) e salada
Sobremesa:	logurte Fruta da época

sexta-feira

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato Principal:	Feijoada com couve cozida e salada
Dieta*:	Costeleta grelhada com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Feijoada vegetariana e salada
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para o alunos com intolerâncias alimentares