

27 a 31 de março de 2023

segunda-feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato Principal:	Almondégas estufadas com arroz de cenoura e salada
Dieta*:	Fêvera grelhada com arroz de cenoura e salada
Ovolactovegetariana*:	Ovo escalfado com ervilhas, arroz de cenoura e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato Principal:	Peixe assado no forno com batata e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com batata e legumes cozidos e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada de feijão frade com cogumelos, curgete, pimento e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quarta-feira

Sopa	Caldo verde
Prato Principal:	Esparguete à Bolonhesa e salada
Dieta*:	Bife de frango com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Bolonhesa de soja e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira

Sopa	Creme de legumes com cenoura raspada
Prato Principal:	Paloco com natas e salada
Dieta*:	Peixe cozido com batata e legumes cozidos e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofulhada com natas e salada
Sobremesa:	Gelatina Fruta da época

sexta-feira

Sopa	Sopa de nabo
Prato Principal:	Frango assado com espirais e salada
Dieta*:	Bife grelhado com espirais e salada
Ovolactovegetariana*:	Beringela recheada e salada
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para o alunos com intolerâncias alimentares