

25 a 29 de setembro de 2023

segunda-feira

Sopa	Sopa de ervilhas
Prato Principal:	Empadão de carne e salada
Dieta*:	Fêvera grelhada com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Empadão de soja e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira

Sopa	Creme de legumes com massinhas
Prato Principal:	Massada de peixe e salada
Dieta*:	Peixe cozido com legumes cozidos e salada
Ovolactovegetariana*:	Massada vegetariana com tofu e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quarta-feira

Sopa	Sopa de feijão vermelho
Prato Principal:	Fêveras de cebolada com batata cozida e salada
Dieta*:	Bife de frango com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Bife de seitan de cebolada com batata cozida e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira

Sopa	Sopa de nabo
Prato Principal:	Perca assada no forno com arroz e salada
Dieta*:	Perca grelhada com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Cuscuz, ovo raspado e legumes (courgette, cenoura, ervilhas, pimento) salteados, arroz e salada
Sobremesa:	Arroz doce Fruta da Época

sexta-feira

Sopa	Juliana de legumes com cenoura raspada
Prato Principal:	Strogonoff com esparguete e salada
Dieta*:	Costeleta grelhada com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Strogonoff de cogumelos com esparguete e salada
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para o alunos com intolerâncias alimentares.