

## 03 a 07 de junho de 2024

### segunda-feira

---

Sopa	Creme de legumes
Prato Principal:	Hambúrguer no forno com esparguete e salada
Dieta*:	Bife de frango com legumes, esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Seitan e quinoa com legumes salteados e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### terça-feira

---

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato Principal:	Arroz de feijão com calamares no forno e salada
Dieta*:	Peixe cozido com legumes e salada
Ovolactovegetariana*:	Arroz de feijão com cogumelos salteados, brócolos e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### quarta-feira

---

Sopa	Sopa de agrião
Prato Principal:	Frango assado com espirais e salada
Dieta*:	Costeleta grelhada com espirais e salada
Ovolactovegetariana*:	Beringela recheada com espirais e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### quinta-feira

---

Sopa	Sopa de couve branca
Prato Principal:	Paloco à Gomes de Sá e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Alho francês à Gomes de Sá e salada
Sobremesa:	Pudim   Fruta da época

### sexta-feira

---

Sopa	Sopa de couve coração
Prato Principal:	Carne estufada com ervilhas e cenoura, arroz e salada
Dieta*:	Fêvera grelhada com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Lentilhas estufadas com ervilhas e cenoura, arroz e salada
Sobremesa:	Fruta da época

---

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