

24 a 28 de junho de 2024

segunda-feira

Sopa	Sopa de ervilhas
Prato Principal:	Grelhada mista com arroz de cenoura e salada
Dieta*:	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada
Ovolactovegetariana*:	Omelete de legumes com arroz de cenoura e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira

Sopa	Sopa de grão
Prato Principal:	Massada de peixe e salada
Dieta*:	Peixe cozido com legumes cozidos e salada
Ovolactovegetariana*:	Massada vegetariana (soja, cebola, tomate, ervilhas e feijão verde) e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quarta-feira

Sopa	Creme de legumes com cenoura raspada
Prato Principal:	Carne à Portuguesa e salada
Dieta*:	Costeleta grelhada com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada de batata (cenoura, cebola, ervilhas, milho, brócolos e seitan) e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira

Sopa	Sopa de feijão manteiga
Prato Principal:	Perca no forno com arroz e salada
Dieta*:	Perca no forno com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada de feijão frade com cogumelos, curgete, pimento e salada
Sobremesa:	Gelatina Fruta da época

sexta-feira

Sopa	Sopa de couve coração
Prato Principal:	Carne estufada com macarronete, legumes e salada
Dieta*:	Bife grelhado com macarronete e salada
Ovolactovegetariana*:	Salteado de beringela, cebola, pimento, alho francês e lentilhas com macarronete e salada
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para o alunos com intolerâncias alimentares