

**07 a 11 de outubro de 2024**

**segunda-feira**

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Sopa                  | Sopa de couve-lombarda                                    |
| Prato Principal:      | Vitela estufada com ervilhas e cenoura, espirais e salada |
| Dieta*:               | Bife de frango com espirais e salada                      |
| Ovolactovegetariana*: | Lentilhas estufadas com espirais e salada                 |
| Sobremesa:            | Fruta da época  |

**terça-feira**

|                       |                                   |
|-----------------------|-----------------------------------|
| Sopa                  | Canja                             |
| Prato Principal:      | Empadão de atum e salada          |
| Dieta*:               | Peixe grelhado com arroz e salada |
| Ovolactovegetariana*: | Empadão de soja e salada          |
| Sobremesa:            | Gelatina   Fruta da Época         |

**quarta-feira**

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Sopa                  | Sopa de feijão verde                       |
| Prato Principal:      | Frango assado com esparguete e salada      |
| Dieta*:               | Costeleta grelhada com esparguete e salada |
| Ovolactovegetariana*: | Omelete de legumes com esparguete e salada |
| Sobremesa:            | Fruta da época                             |

**quinta-feira**

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Sopa                  | Sopa de grão                               |
| Prato Principal:      | Medalhões de pescada com puré e salada     |
| Dieta*:               | Peixe cozido com legumes cozidos e salada  |
| Ovolactovegetariana*: | Escondidinho vegetariano com tofu e salada |
| Sobremesa:            | Fruta da época                             |

**sexta-feira**

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Sopa                  | Creme de cenoura                            |
| Prato Principal:      | Peru estufado com legumes, arroz e salada   |
| Dieta*:               | Bife de peru com arroz e salada             |
| Ovolactovegetariana*: | Seitan salteado com legumes, arroz e salada |
| Sobremesa:            | Fruta da época                              |

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

Petruna Pereira (47260)

(Nutricionista)

Alergénios disponíveis sob consulta junto de um operador