

## 21 a 25 de outubro de 2024

### segunda-feira

Sopa	Sopa à lavrador
Prato Principal:	Massa cotovelinhos estufada com peru, legumes e salada
Dieta*:	Bife de peru com cotovelinhos e salada
Ovolactovegetariana*:	Gratinado de legumes (beringela, cogumelos, abóbora, tomate, cebola e queijo) e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### terça-feira

Sopa	Caldo verde
Prato Principal:	Peixe no forno com arroz de feijão e salada
Dieta*:	Peixe cozido com legumes cozidos e salada
Ovolactovegetariana*:	Seitan no forno com legumes, arroz de feijão e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### quarta-feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato Principal:	Carne à portuguesa e salada
Dieta*:	Bife de frango com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada de grão colorida com batata, ovo cozido e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### quinta-feira

Sopa	Sopa de macedónia
Prato Principal:	Arroz de legumes com filetes de pescada no forno e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com arroz de legumes e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada de cuscus com legumes salteados, arroz e salada
Sobremesa:	Aletria   Fruta da Época

### sexta-feira

Sopa	Sopa de feijão manteiga
Prato Principal:	Bife de frango grelhado com molho de cogumelos, esparguete e salada
Dieta*:	Bife de frango com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofu grelhado com molho de cogumelos, esparguete e salada
Sobremesa:	Fruta da época

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

Alergénios disponíveis sob consulta junto de um operador

Patricia Pereira (47262)  
(Nutricionista)