

30 de setembro a 04 de outubro de 2023

segunda-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato Principal:	Almondegas de aves estufadas com esparguete e salada
Dieta*:	Bife de frango com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Ervilhas estufadas com ovo escalfado, esparguete e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira

Sopa	Sopa de feijão
Prato Principal:	Paloco com natas e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofuhada com natas e salada
Sobremesa:	logurte Fruta da época

quarta-feira

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato Principal:	Grelhada mista com feijão preto, arroz e salada
Dieta*:	Fêvera grelhada com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Cogumelos salteados com feijão preto, arroz e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira

Sopa	Sopa de alho francês
Prato Principal:	Salada de espirais com douradinhos no forno e salada
Dieta*:	Peixe cozido com legumes cozidos e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada de espirais com douradinhos vegetarianos e salada
Sobremesa:	Fruta da época

sexta-feira

Sopa	Sopa de abóbora e repolho
Prato Principal:	Frango estufado à primaveril com arroz branco e salada
Dieta*:	Frango grelhado com arroz branco e salada
Ovolactovegetariana*:	Soja estufada à primaveril com arroz branco e salada
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para o alunos com intolerâncias alimentares.

Patricia Pereira (4726N)

(Nutricionista)

Alergénios disponíveis sob consulta junto de um operador