

17 a 21 de março de 2025

segunda-feira

Sopa: Sopa à lavrador
Prato Principal: Almondegas de aves com esparguete e salada
Dieta*: Bife de frango com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*: Cogumelos salteados com seitan, esparguete e salada
Sobremesa: Fruta da época

terça-feira

Sopa: Canja
Prato Principal: Potas estufadas com arroz e salada
Dieta*: Peixe cozido com legumes cozidos e salada
Ovolactovegetariana*: Salada de feijão frade com ovo cozido e salada
Sobremesa: Fruta da época

quarta-feira

Sopa: Sopa de couve branca
Prato Principal: Lombo assado com espirais e salada
Dieta*: Bife de peru com espirais e salada
Ovolactovegetariana*: Curgete recheada com espirais e salada
Sobremesa: Fruta da época

quinta-feira

Sopa: Sopa de nabo
Prato Principal: Salada russa com calamares no forno e salada
Dieta*: Peixe grelhado com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*: Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilha, feijão verde, grão de bico e milho) e salada
Sobremesa: Pudim | Fruta da Época

sexta-feira

Sopa: Sopa de espinafres
Prato Principal: Carne grelhada com feijão preto, arroz e salada
Dieta*: Carne grelhada com arroz e salada
Ovolactovegetariana*: Tofu grelhado com feijão preto, arroz e salada
Sobremesa: Fruta da época

Antónia Almeida (4726N)