

10 a 14 de novembro de 2025

segunda-feira

Sopa	Sopa à lavrador
Prato Principal:	Almondegas 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*:	Fêvera grelhada com espirais e salada
Ovolactovegetariana*:	Curgete recheada com lentilhas, 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:	Peru grelhado com feijão preto, arroz e salada
Dieta*:	Peru grelhado com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofu grelhado com feijão preto, arroz e salada
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para o alunos com intolerâncias alimentares.

Alergénios disponíveis sob consulta junto de um operador

Sara Filipa Pinto (4773N)

(Nutricionista)