

15 a 19 de dezembro de 2025

segunda-feira

Sopa	Sopa de couve-coração
Prato Principal:	Almôndegas de aves estufadas com arroz e salada
Dieta*:	Bife de frango com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Pataniscas de feijão verde com feijão-frade, arroz e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira

Sopa	Sopa à lavrador
Prato Principal:	Tentáculos à lagareiro com batata e salada
Dieta*:	Peixe cozido com batata, cenoura, couve e salada
Ovolactovegetariana*:	Jardineira de seitan e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quarta-feira

Sopa	Sopa de agrião
Prato Principal:	Lombo assado com esparguete e salada
Dieta*:	Bife de peru com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada de grão com ovo cozido e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira

Sopa	Caldo verde
Prato Principal:	Arroz de feijão com calamares no forno e salada
Dieta*:	Arroz de feijão com peixe grelhado e salada
Ovolactovegetariana*:	Arroz de feijão com cogumelos e brócolos salteados e salada
Sobremesa:	Pudim Fruta da Época

sexta-feira

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

*Pratos preparados apenas para os alunos com intolerâncias alimentares.

Alergénios disponíveis sob consulta junto de um operador

Sara Gíles Pinto ^(P.N.) (47730)

(Nutricionista)