

09 a 13 fevereiro 2026

segunda-feira

Sopa	Sopa de couve-lombarda
Prato Principal:	Vitela estufada com ervilhas e cenoura, espirais e salada
Dieta*:	Bife de frango com espirais e salada
Ovolactovegetariana*:	Lentilhas estufadas com espirais e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira

Sopa	Canja
Prato Principal:	Empadão de atum e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Empadão de soja e salada
Sobremesa:	Gelatina Fruta da Época

quarta-feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato Principal:	Frango assado com esparguete e salada
Dieta*:	Costeleta grelhada com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Omelete de legumes com esparguete e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira

Sopa	Sopa de grão
Prato Principal:	Medalhões de pescada com puré e salada
Dieta*:	Peixe cozido com legumes cozidos e salada
Ovolactovegetariana*:	Escondidinho vegetariano com tofu e salada
Sobremesa:	Fruta da época

sexta-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato Principal:	Peru estufado com legumes, arroz e salada
Dieta*:	Bife de peru com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Seitan salteado com legumes, arroz e salada
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para os alunos com intolerâncias alimentares.

Sandra dos Reis (477312)
(Nutricionista)

Alergénios disponíveis sob consulta junto de um operador