

16 a 20 fevereiro 2026

segunda-feira

Sopa	Sopa de ervilhas
Prato Principal:	Esparguete à Bolonhesa e salada
Dieta*:	Fêvera grelhada com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofu à Bolonhesa e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira

Sopa	
Prato Principal:	
Dieta*:	BOM FERIADO
Ovolactovegetariana*:	
Sobremesa:	

quarta-feira

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato Principal:	Lombo assado com batata assada e salada
Dieta*:	Bife de peru com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Legumes com cogumelos assados à moda mediterrânea (cenoura, batata doce, tomate, abóbora, cebola) e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira

Sopa	Sopa de couve coração
Prato Principal:	Lulas estufadas com arroz e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada de feijão frade com ovo cozido e salada
Sobremesa:	Pudim Fruta da Época

sexta-feira

Sopa	Sopa de nabiça
Prato Principal:	Tirinhas de frango salteadas com cogumelos, espirais e salada
Dieta*:	Bife de frango com espirais e salada
Ovolactovegetariana*:	Tirinhas de seitan salteadas com 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 Filipa Pinto (147730)

(Nutricionista)