

09 a 13 março 2026

segunda-feira

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato Principal:	Empadão de carne de vaca e salada
Dieta*:	Bife de peru com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Empadão de soja e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato Principal:	Salada de espirais com atum, ovo, legumes e salada
Dieta*:	Peixe cozido com legumes cozidos e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada de espirais com ovo, legumes e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quarta-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato Principal:	Frango assado com batata assada e salada
Dieta*:	Bife de frango com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Salteado de lentilhas com legumes e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato Principal:	Arroz de tomate com douradinhos no forno e salada
Dieta*:	Arroz de tomate com peixe grelhado e salada
Ovolactovegetariana*:	Arroz de tomate com douradinhos vegetarianos e salada
Sobremesa:	Gelatina Fruta da Época

sexta-feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato Principal:	Feijoada com couve cozida e salada
Dieta*:	Costeleta grelhada com batata e salada
Ovolactovegetariana*:	Feijoada vegetariana (tofu, feijão, couve, cenoura) e salada
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para os alunos com intolerâncias alimentares.

Sara Fles Pinto (77730)

(Nutricionista)

Alergénios disponíveis sob consulta junto de um operador