

16 a 20 de março de 2026

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:	Tentáculos à lagareiro com batata e salada
Dieta*:	Peixe cozido com batata, cenoura, couve e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofu à lagareiro com batata e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quarta-feira

Sopa	Sopa de couve branca
Prato Principal:	Lombo assado com espirais e salada
Dieta*:	Bife de peru com espirais e salada
Ovolactovegetariana*:	Curgete recheada com espirais e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira

Sopa	Sopa de nabo
Prato Principal:	Salada russa com filetes 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:	Carne grelhada com feijão preto, arroz e salada
Dieta*:	Carne grelhada 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.