

23 a 27 março 2026

segunda-feira

Sopa	Sopa de ervilhas
Prato Principal:	Bife de frango grelhado com arroz de feijão e salada
Dieta*:	Bife de frango grelhado com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Omelete de legumes com arroz de feijão e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato Principal:	Redfish assado no forno com batata e salada
Dieta*:	Redfish cozido com couve cozida, batata e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada de grão colorida com batata e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quarta-feira

Sopa	Sopa de feijão manteiga
Prato Principal:	Strogonoff de aves com esparguete e salada
Dieta*:	Costeleta grelhada com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Strogonoff de cogumelos com esparguete e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira

Sopa	Caldo verde
Prato Principal:	Medalhões de pescada no forno com puré e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Cuscuz com legumes (pimento, curgete, cenoura, cebola, passas, cominhos, salsa) e salada
Sobremesa:	Arroz doce Fruta da Época

sexta-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato Principal:	Carne de vaca estufada com batata frita, arroz e salada
Dieta*:	Bife de peru com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Soja estufada com legumes, batata frita, arroz 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 (14773N)
(Nutricionista)