

## 29 de junho a 03 de julho de 2026

### segunda-feira

---

Sopa	Sopa de grão
Prato Principal:	Esparguete à Bolonhesa e salada
Dieta*:	Bife de frango grelhado com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Soja à Bolonhesa e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### terça-feira

---

Sopa	Sopa de couve branca
Prato Principal:	Pescada estufada com arroz e salada
Dieta*:	Pescada cozida com arroz, legumes e salada
Ovolactovegetariana*:	Lentilhas estufadas com arroz e salada
Sobremesa:	Fruta da Época

### quarta-feira

---

Sopa	Sopa de agrião
Prato Principal:	Carne à Portuguesa e salada
Dieta*:	Fêvera grelhada com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Jardineira vegetariana e salada
Sobremesa:	Fruta da época

### quinta-feira

---

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

### sexta-feira

---

Sopa	Creme de legumes com massinhas
Prato Principal:	Frango assado com espirais e salada
Dieta*:	Costeleta grelhada com espirais e salada
Ovolactovegetariana*:	Beringela recheada com 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 Feres Reis CP nº 47730