

13 a 17 de julho de 2026

segunda-feira

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

terça-feira

Sopa	Sopa de ervilhas
Prato Principal:	Paloco à Brás e salada
Dieta*:	Peixe cozido com batata, brócolos e salada
Ovolactovegetariana*:	Alho francês à Brás e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quarta-feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato Principal:	Frango assado com espirais e salada
Dieta*:	Costeleta grelhada com espirais e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofu grelhado com cogumelos, arroz e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato Principal:	Peixe assado no forno com arroz e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada de grão colorida
Sobremesa:	Pudim Fruta da época

sexta-feira

Sopa	Sopa de couve-flor e feijão
Prato Principal:	Fêvera grelhada com arroz e salada
Dieta*:	Fêvera grelhada com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Tirinhas de seitan salteadas com cogumelos, batata e salada
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para os alunos com intolerâncias alimentares.

Alergénios disponíveis sob consulta junto de um operador.

Sana Gêos P. B. CP nº 4773N