

28 de setembro a 02 de outubro de 2026

segunda-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato Principal:	Almondegas de aves estufadas com esparguete e salada
Dieta*:	Bife de frango com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Ervilhas estufadas com ovo escalfado, esparguete e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira

Sopa	Sopa de alho francês
Prato Principal:	Salada de espirais com douradinhos no forno e salada
Dieta*:	Peixe cozido com legumes cozidos e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada de espirais com douradinhos vegetarianos e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quarta-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato Principal:	Carne estufada com legumes, arroz e salada
Dieta*:	Bife de peru com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Seitan salteado com legumes, arroz e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira

Sopa	Sopa de feijão
Prato Principal:	Paloco com natas e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofulhada com natas e salada
Sobremesa:	Fruta da época

sexta-feira

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato Principal:	Grelhada mista com feijão preto, arroz e salada
Dieta*:	Fêvera grelhada com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Cogumelos salteados com feijão preto, arroz e salada
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para o alunos com intolerâncias alimentares.

Beatriz Pereira 4726N