

12 a 16 de outubro de 2026

segunda-feira

Sopa	Sopa de ervilhas
Prato Principal:	Esparguete à Bolonhesa e salada
Dieta*:	Fêvera grelhada com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofu à Bolonhesa e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira

Sopa	Sopa de feijão branco
Prato Principal:	Arroz de feijão com calamares no forno e salada
Dieta*:	Peixe cozido com legumes cozidos e salada
Ovolactovegetariana*:	Beringela recheada com soja e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quarta-feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato Principal:	Lombo assado com batata assada e salada
Dieta*:	Bife de peru com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Legumes com lentilhas e cogumelos assados à moda mediterrânea (cenoura, batata doce, tomate, abóbora, cebola) e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira

Sopa	Sopa de couve coração
Prato Principal:	Lulas estufadas com arroz e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada de feijão frade com ovo cozido e salada
Sobremesa:	Pudim Fruta da Época

sexta-feira

Sopa	Sopa de nabiça
Prato Principal:	Tirinhas de frango salteadas com cogumelos, espirais e salada
Dieta*:	Bife de frango com espirais e salada
Ovolactovegetariana*:	Tirinhas de seitan salteadas com cogumelos, espirais e salada
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para o alunos com intolerâncias alimentares.

Catarina Pereira 47260