INSTITUTO DUARTE DE LEMOS

16 a 20 de novembro de 2026

segunda-feira	
Sopa	Sopa de ervilhas
Prato Principal:	Tirinhas de frango com arroz de legumes e salada
Dieta*:	Bife de frango grelhado com arroz de legumes e salada
Ovolactovegetariana*:	Omelete de legumes com arroz 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 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 e tofu com esparguete e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira	
Sopa	Caldo verde
Prato Principal:	Medalhões de pescada com puré e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Cuscuz com lentilhas e 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 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 o alunos com intolerâncias alimentares.

Catarina Correia 4726N