

19 a 23 de outubro de 2026

segunda-feira

Sopa	Creme de cenoura com alho francês
Prato Principal:	Hambúguer no forno com arroz e salada
Dieta*:	Bife de frango com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Ovo escalfado com legumes, arroz e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira

Sopa	Sopa de couve branca
Prato Principal:	Tentáculos à lagareiro com batata e salada
Dieta*:	Peixe cozido com brócolos, batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofu à lagareiro com batata e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quarta-feira

Sopa	Sopa de feijão
Prato Principal:	Carne assada no forno com esparguete e salada
Dieta*:	Bife de peru com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Beringela recheada e salada
Sobremesa:	Fruta da Época

quinta-feira

Sopa	Sopa de couve coração
Prato Principal:	Paloco à Gomes de Sá e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Alho francês à Gomes de Sá e salada
Sobremesa:	logurte Fruta da época

sexta-feira

Sopa	Sopa de couve coração
Prato Principal:	Frango assado com arroz de tomate e grão com salada
Dieta*:	Costeleta grelhada com arroz de tomate e grão com salada
Ovolactovegetariana*:	Omelete com legumes salteados (cenoura, cebola, curgete), arroz de tomate e grão com salada
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para o alunos com intolerâncias alimentares.