INSTITUTO DUARTE DE LEMOS

02 a 06 de novembro de 2026

segunda-feira	
Sopa	Sopa de couve-flor
Prato Principal:	Empadão de carne e salada
Dieta*:	Bife de peru com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Empadão de soja e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira	
Sopa	Sopa de feijão branco
Prato Principal:	Salada de espirais com atum, ovo, legumes e salada
Dieta*:	Peixe cozido com legumes cozidos e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada de espirais com ovo, legumes e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quarta-feira	
Sopa	Creme de cenoura
Prato Principal:	Frango assado com batata assada e salada
Dieta*:	Bife de frango com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Salteado de lentilhas com legumes e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira	
Sopa	Juliana de legumes
Prato Principal:	Arroz de tomate com douradinhos no forno e salada
Dieta*:	Arroz de tomate com peixe grelhado e salada
Ovolactovegetariana*:	Arroz de tomate com douradinhos vegetarianos e salada
Sobremesa:	Gelatina | Fruta da Época

sexta-feira	
Sopa	Sopa de feijão verde
Prato Principal:	Feijoada com couve cozida e salada
Dieta*:	Costeleta grelhada com batata e salada
Ovolactovegetariana*:	Feijoada vegetariana (tofu, feijão, couve, cenoura) e salada
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para o alunos com intolerâncias alimentares.

Catarina Pereira 47260