INSTITUTO DUARTE DE LEMOS

23 a 27 de novembro de 2026

segunda-feira	
Sopa	Sopa de feijão verde
Prato Principal:	Esparguete à Bolonhesa e salada
Dieta*:	Bife de peru com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Soja à Bolonhesa e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira	
Sopa	Canja
Prato Principal:	Peixe assado no forno com batatas e salada
Dieta*:	Peixe cozido com batata, brócolos e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofu assado no forno com batatas e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quarta-feira	
Sopa	Sopa de couve-flor
Prato Principal:	Carne grelhada com feijão preto, arroz e salada
Dieta*:	Bife grelhado com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Cogumelos salteados com feijão preto, arroz e salada
Sobremesa:	Fruta da época

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

sexta-feira	
Sopa	Sopa de feijão manteiga
Prato Principal:	Frango assado com espirais e salada
Dieta*:	Costeleta grelhada com espirais e salada
Ovolactovegetariana*:	Omelete com legumes salteados (cenoura, cebola, curgete), espirias e salada
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para o alunos com intolerâncias alimentares.

Catarina Alves 4726N