INSTITUTO DUARTE DE LEMOS

30 de novembro a 04 de dezembro de 2026

segunda-feira

Sopa	Sopa à lavrador
Prato Principal:	Tentáculos à lagareiro com batata e salada
Dieta*:	Peixe cozido com batata, cenoura, couve e salada
Ovolactovegetariana*:	Jardineira de soja e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira

BOM FERIADO!

quarta-feira

Sopa	Sopa de agrião
Prato Principal:	Lombo assado com esparguete e salada
Dieta*:	Bife de peru com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada de feijão frade com ovo cozido e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira

Sopa	Caldo verde
Prato Principal:	Arroz de feijão com calamares no forno e salada
Dieta*:	Arroz de feijão com peixe grelhado e salada
Ovolactovegetariana*:	Arroz de feijão com cogumelos e brócolos salteados e salada
Sobremesa:	Pudim | Fruta da Época

sexta-feira

Sopa	Sopa de grão
Prato Principal:	Peru estufado com espirais e salada
Dieta*:	Bife de frango com espirais e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofu grelhado com molho de cogumelos, espirias e salada
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para o alunos com intolerâncias alimentares.

Catarina Pereira 47260