INSTITUTO DUARTE DE LEMOS

09 a 13 de novembro de 2026

segunda-feira	
Sopa	Sopa de nabo
Prato Principal:	Almondegas de aves com esparguete e salada
Dieta*:	Bife de frango com esparguete e salada
Ovolactovegetariana*:	Cogumelos salteados com seitan, esparguete e salada
Sobremesa:	Fruta da época

terça-feira	
Sopa	Canja
Prato Principal:	Potas estufadas com arroz e salada
Dieta*:	Peixe cozido com legumes cozidos e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada de feijão frade com ovo cozido e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quarta-feira	
Sopa	Sopa de couve branca e grão
Prato Principal:	Lombo assado com espirais e salada
Dieta*:	Bife de peru com espirais e salada
Ovolactovegetariana*:	Curgete recheada com soja, espirais e salada
Sobremesa:	Fruta da época

quinta-feira	
Sopa	Sopa à lavrador
Prato Principal:	Salada russa com calamares no forno e salada
Dieta*:	Peixe grelhado com batata cozida e salada
Ovolactovegetariana*:	Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilha, feijão verde, grão de bico e milho) e salada
Sobremesa:	Pudim | Fruta da Época

sexta-feira	
Sopa	Sopa de espinafres
Prato Principal:	Carne grelhada com feijão preto, arroz e salada
Dieta*:	Carne grelhada com arroz e salada
Ovolactovegetariana*:	Tofu grelhado com feijão preto, arroz e salada
Sobremesa:	Fruta da época

*Pratos preparados apenas para o alunos com intolerâncias alimentares.

Catarina Cruz 4726N