

LBGS/2026							
AGOSTO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	17/08/2026	18/08/2026	19/08/2026	20/08/2026	21/08/2026	22/08/2026	23/08/2026
	ALMOÇO						
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Salada	CREME DE BATATA COM CENOURA	CALDO VERDE	BETERRABA COZIDA	REPOLHO BICOLOR	TABULE	MACARRONESE SIMPLES	PEPINO
Molhos	Vinagrete / Oriental	Vinagrete / à moda	Vinagrete / Oriental	Vinagrete / Pesto	Vinagrete / logurte	Vinagrete / Molho Salsa	Vinagrete / logurte
Prato Principal	PEIXE À PORTUGUESA	STROGONOFF DE FRANGO	BIFE AO VINAGRETE	FILÉ DE COXA GRELHADO	CUBOS DE CARNE AO MOLHO	KIBE	ISCA DE CARNE
OPÇÃO	FALAFEL	OMELETE	Ovo poché	Ovo Frito	Ovo poche	Ovo cozido	Ovo frito
Guarnição	CUSCUZ	BATATA CORADA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	CREME DE MILHO	FAROFA RICA	BERINJELA A/O	ESCAROLA AO BACON
Sobremesa	SALADA DE FRUTA	SPUMONE DE UVA	MAÇÃ	MAMÃO	CANJICA COM CANELA	LARANJA	FLAN DE MORANGO COM CALDA
	JANTAR						
	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão	Arroz e Feijão
Salada	CREME DE BATATA COM CENOURA	CALDO VERDE	BETERRABA COZIDA	REPOLHO BICOLOR	TABULE	MACARRONESE SIMPLES	PEPINO
Molhos	Vinagrete / Oriental	Vinagrete / à moda	Vinagrete / Oriental	Vinagrete / Pesto	Vinagrete / logurte	Vinagrete / Molho Salsa	Vinagrete / logurte
Prato Principal	PEIXE À PORTUGUESA	STROGONOFF DE FRANGO	BIFE AO VINAGRETE	FILÉ DE COXA GRELHADO	CUBOS DE CARNE AO MOLHO	KIBE	ISCA DE CARNE
OPÇÃO	FALAFEL	OMELETE	Ovo poché	Ovo Frito	Ovo poché	Ovo cozido	Ovo frito
Guarnição	CUSCUZ	BATATA CORADA	MACARRÃO AO ALHO E ÓLEO	CREME DE MILHO	FAROFA RICA	BERINJELA A/O	ESCAROLA AO BACON
Sobremesa	SALADA DE FRUTA	SPUMONE DE UVA	MAÇÃ	MAMÃO	CANJICA COM CANELA	LARANJA	FLAN DE MORANGO COM CALDA

BALCÃO SAUDÁVEL

AGOSTO	17/08/2026	18/08/2026	19/08/2026	20/08/2026	21/08/2026
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	ALMOÇO				
Prato Principal	PEIXE ASSADO	ISCA DE FRANGO	BIFE GRELHADO	FILÉ DE FRANGO	CUBOS DE CARNE
Guarnição 1	Abobrinha	Batata corada	Cenoura	Brócolis	Berinjela
Guarnição 2	Mista verde	Escarola	Couve Manteiga	Acelga	Couve flor ao vinagrete