EMENTA SEMANAL

28 DE SETEMBRO A 2 DE OUTUBRO DE 2026

2.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Rissóis com arroz e salada de alface
DIETA:	Bife grelhado com arroz e salada de alface
VEGETARIANA:	Arroz de soja com legumes
SOBREMESA:	Fruta da época

3.ª FEIRA

SOPA:	Feijão verde
PRATO:	Massa à lavrador
DIETA:	Massa com carne e legumes
VEGETARIANA:	Massa com cogumelos e macedónia
SOBREMESA:	Fruta da época

4.ª FEIRA

SOPA:	Penca
PRATO:	Filetes de pescada com salada russa
DIETA:	Pescada cozida com todos
VEGETARIANA:	Salteado de cogumelos e legumes
SOBREMESA:	Fruta da época

5.ª FEIRA

SOPA:	Espinafres
PRATO:	Frango assado com arroz e salada mista
DIETA:	Frango corado com arroz e salada mista
VEGETARIANA:	Beringela recheada com arroz
SOBREMESA:	Fruta da época

6.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Atum em cama de arroz
DIETA:	Solha grelhada com batata e legumes
VEGETARIANA:	Tomate recheado com legumes
SOBREMESA:	Fruta da época

BOM APETITE!

A EMENTA ESTÁ SUJEITA A ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS

EMENTA SEMANAL

5 A 9 DE OUTUBRO DE 2026

2.ª FEIRA

SOPA:
PRATO:
DIETA: Feríado
VEGETARIANA:
SOBREMESA:

3.ª FEIRA

SOPA: Couve branca
PRATO: Tirinhas de pota panados com arroz e salada de alface
DIETA: Pescada cozida com todos
VEGETARIANA: Salada de grão-de-bico
SOBREMESA: Fruta da época

4.ª FEIRA

SOPA: Couve branca
PRATO: Centros de pescada com molho de cenoura e batata cozida
DIETA: Centros de pescada assados com batata e legumes
VEGETARIANA: Arroz de soja com legumes no forno
SOBREMESA: Fruta da época

5.ª FEIRA

SOPA: Penca
PRATO: Feijoada à portuguesa com arroz
DIETA: Costeleta grelhada com arroz e legumes
VEGETARIANA: Feijoada vegetariana
SOBREMESA: Fruta da época

6.ª FEIRA

SOPA: Couve branca
PRATO: Panados de frango com arroz e salada de tomate
DIETA: Bife de frango com arroz e salada de tomate
VEGETARIANA: Beringela recheada com arroz
SOBREMESA: Fruta da época

BOM APETITE!

A EMENTA ESTÁ SUJEITA A ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS