



EMENTA SEMANAL

2 A 06 DE MARÇO DE 2026

2.ª FEIRA

SOPA:	Creme de cenoura
PRATO:	Douradinhos no forno com arroz e salada de alface
DIETA:	Salmão no forno com arroz e salada de alface
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

3.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Almôndegas estufadas com esparguete
DIETA:	Bife de vaca grelhado com esparguete e legumes
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

4.ª FEIRA

SOPA:	Juliana de legumes
PRATO:	Arroz à valenciana com salada de tomate
DIETA:	Cozido simples
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

5.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Pá de porco assada com arroz e salada de alface
DIETA:	Bife de porco grelhado com arroz e salada de alface
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

6.ª FEIRA

SOPA:	Espinafres
PRATO:	Filetes de pescada com salada russa
DIETA:	Pescada cozida com todos
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

BOM APETITE!

A EMENTA ESTÁ SUJEITA A ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS





EMENTA SEMANAL

9 A 13 DE MARÇO DE 2026

2.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Gratinado de macarrão com carne picada e queijo
DIETA:	Bife de vaca grelhado com massa e legumes
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

3.ª FEIRA

SOPA:	Espinafres
PRATO:	Bacalhau à Brás
DIETA:	Bacalhau cozido com todos
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

4.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Perna de frango assada com arroz e salada de alface
DIETA:	Perna de frango corada com arroz e salada de alface
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

5.ª FEIRA

SOPA:	Juliana de legumes
PRATO:	Carne à jardineira com arroz
DIETA:	Jardineira de carnes brancas
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

6.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão
DIETA:	Pescada cozida com todos
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

BOM APETITE!

A EMENTA ESTÁ SUJEITA A ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS





EMENTA SEMANAL

16 A 20 DE MARÇO DE 2026

2.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Ovos mexidos com salsicha, arroz e salada de alface
DIETA:	Salmão com batata assada e legumes
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

3.ª FEIRA

SOPA:	Nabiças
PRATO:	Massa com carne e salada de tomate
DIETA:	Carne estufada ao natural com massa e legumes
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

4.ª FEIRA

SOPA:	Creme de cenoura
PRATO:	Filtete de peixe panado no forno com arroz e salada mista
DIETA:	Pescada no forno com cebolada, batata e legumes
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

5.ª FEIRA

SOPA:	Feijão verde
PRATO:	Feijoada à portuguesa
DIETA:	Costeleta de porco grelhada com arroz de feijão
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

6.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Pescada à lisboeta com batata cozida e molho de cebolada
DIETA:	Pescada à lisboeta com batata cozida e legumes
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

BOM APETITE!

A EMENTA ESTÁ SUJEITA A ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS





EMENTA SEMANAL

23 A 27 DE MARÇO DE 2026

2.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Hambúrguer com batata frita e arroz
DIETA:	Bife grelhado com arroz e ervilhas
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

3.ª FEIRA

SOPA:	Feijão verde
PRATO:	Bifanas com esparguete
DIETA:	Tirinhas de peru com cogumelos, massa e feijão verde
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

4.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Bolinhos de bacalhau com feijão frade e arroz
DIETA:	Bacalhau cozido com batata e legumes
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

5.ª FEIRA

SOPA:	Espinafres
PRATO:	Massa com carne
DIETA:	Carne de vaca estufada com massa e legumes
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

6.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Centros de pescada assados com molho de cenoura e batata
DIETA:	Centros de pescada com batata e legumes
VEGETARIANA:	
SOBREMESA:	Fruta da época

BOM APETITE!

A EMENTA ESTÁ SUJEITA A ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS

