



EMENTA SEMANAL

04 A 08 DE MAIO 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:	Hambúrguer com arroz e salada de alface
SOBREMESA:	Fruta da época

3.ª FEIRA

SOPA:	Espinafres
PRATO:	Rancho
DIETA:	Cozido simples com legumes
VEGETARIANA:	Rancho de legumes
SOBREMESA:	Fruta da época

4.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Filetes de pescada com salada russa
DIETA:	Pescad cozida com salada russa
VEGETARIANA:	Salada de legumes e grão de bico
SOBREMESA:	Fruta da época

5.ª FEIRA

SOPA:	Couve portuguesa
PRATO:	Pá de porco assada com arroz e salada de tomate
DIETA:	Bife de porco grelhado com arroz e salada de tomate
VEGETARIANA:	Arroz de legumes
SOBREMESA:	Fruta da época

6.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão
DIETA:	Salmão grelhado com batata cozida e legumes
VEGETARIANA:	Omelete de cogumelos com arroz de feijão
SOBREMESA:	Fruta da época

BOM APETITE!

A EMENTA ESTÁ SUJEITA A ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS





EMENTA SEMANAL

11 A 15 DE MAIO DE 2026

2.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Esparguete à bolonesa com salada de alface
DIETA:	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete
VEGETARIANA:	Bolonhesa de soja
SOBREMESA:	Fruta da época

3.ª FEIRA

SOPA:	Espinafres
PRATO:	Feijoada com arroz
DIETA:	Costeleta grelhada com arroz e salada de alface
VEGETARIANA:	Feijoada de legumes
SOBREMESA:	Fruta da época

4.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Filete de peixe panado no forno com salada russa
DIETA:	Salmão assado com batata a murro e legumes
VEGETARIANA:	Quiche de soja e legumes
SOBREMESA:	Fruta da época

5.ª FEIRA

SOPA:	Feijão verde
PRATO:	Panados de frango com arroz e salada de tomate
DIETA:	Febras grelhadas com arroz e salada de tomate
VEGETARIANA:	Ovos escalfados com ervilhas e arroz
SOBREMESA:	Fruta da época

6.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Massa com carne
DIETA:	Bife de frango grelhado com esparguete e salada
VEGETARIANA:	Massa com legumes
SOBREMESA:	Fruta da época

BOM APETITE!

A EMENTA ESTÁ SUJEITA A ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS





EMENTA SEMANAL

18 A 22 DE MAIO 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:	Hambúrguer com arroz e salada de alface
SOBREMESA:	Fruta da época

3.ª FEIRA

SOPA:	Espinafres
PRATO:	Filetes de pescada com salada russa
DIETA:	Pescada cozida com todos
VEGETARIANA:	Salada de legumes de grão-de-bico
SOBREMESA:	Fruta da época

4.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Gratinado de macarrão com carne picada e queijo
DIETA:	Crane estufada ao natural com massa e legumes
VEGETARIANA:	Massa com bróculos, lentilhas e cenoura
SOBREMESA:	Fruta da época

5.ª FEIRA

SOPA:	Feijão verde
PRATO:	Rojões à Minhota com arroz e salada de tomate
DIETA:	Costeleta grelhada com arroz e salada de tomate
VEGETARIANA:	Arroz de soja e legumes
SOBREMESA:	Fruta da época

6.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Empadão de atum
DIETA:	Bacalhau cozido com todos
VEGETARIANA:	Ovos esclafados com ervilha e arroz
SOBREMESA:	Fruta da época

BOM APETITE!

A EMENTA ESTÁ SUJEITA A ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS





EMENTA SEMANAL

25 A 29 DE MAIO DE 2026

2.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Ovos mexidos com salsicha, arroz e salada de alface
DIETA:	Pescada cozida com todos
VEGETARIANA:	Omelete de legumes e arroz
SOBREMESA:	Fruta da época

3.ª FEIRA

SOPA:	Espinafres
PRATO:	Jardineira de carne com arroz
DIETA:	Jardineira de carnes brancas com arroz
VEGETARIANA:	Jardineira vegetariana
SOBREMESA:	Fruta da época

4.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Centros de pescada com batata cozida e molho de cenoura
DIETA:	Salmão grelhado com batata e legumes
VEGETARIANA:	Salada de batata com grão-de-bico e ovo
SOBREMESA:	Fruta da época

5.ª FEIRA

SOPA:	Feijão verde
PRATO:	Massa com carne
DIETA:	Cozido simples com massa e legumes
VEGETARIANA:	Massa com cogumelos e macedónia
SOBREMESA:	Fruta da época

6.ª FEIRA

SOPA:	Couve branca
PRATO:	Panados com arroz de tomate
DIETA:	Bife grelhado com arroz e salada mista
VEGETARIANA:	Salada de grão-de-bico
SOBREMESA:	Fruta da época

BOM APETITE!

A EMENTA ESTÁ SUJEITA A ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS

