



## EMENTA SEMANAL

01 A 05 DE JUNHO DE 2026

### 2.ª FEIRA

<b>SOPA:</b>	Couve branca
<b>PRATO:</b>	Hambúrguer com batata frita, arroz e salada de alface
<b>DIETA:</b>	Febras grelhadas com arroz e salada de alface
<b>VEGETARIANA:</b>	Hambúrguer de vegetais
<b>SOBREMESA:</b>	Doce

### 3.ª FEIRA

<b>SOPA:</b>	Espinafres
<b>PRATO:</b>	Massa com carne
<b>DIETA:</b>	Bife grelhado com massa e salada de tomate
<b>VEGETARIANA:</b>	Massa com cogumelos e macedónia
<b>SOBREMESA:</b>	Fruta da época

### 4.ª FEIRA

<b>SOPA:</b>	Couve branca
<b>PRATO:</b>	Pescada à Lisboeta com batata cozida
<b>DIETA:</b>	Pescada à Lisboeta com batata cozida
<b>VEGETARIANA:</b>	Quiche de soje e legumes
<b>SOBREMESA:</b>	Fruta da época

### 5.ª FEIRA

<b>SOPA:</b>	
<b>PRATO:</b>	
<b>DIETA:</b>	Feriado
<b>VEGETARIANA:</b>	
<b>SOBREMESA:</b>	

### 6.ª FEIRA

<b>SOPA:</b>	Couve branca
<b>PRATO:</b>	Frango assado com arroz e salada mista
<b>DIETA:</b>	Frango corado com arroz e salada mista
<b>VEGETARIANA:</b>	Arroz de legumes
<b>SOBREMESA:</b>	Fruta da época

**BOM APETITE!**

A EMENTA ESTÁ SUJEITA A ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS





## EMENTA SEMANAL

08 A 12 DE JUNHO DE 2026

### 2.ª FEIRA

<b>SOPA:</b>	Couve branca
<b>PRATO:</b>	Esparguete à bolonesa com salada de pepino
<b>DIETA:</b>	Bife grelhado com esparguete e legumes
<b>VEGETARIANA:</b>	Bolonhesa de soja
<b>SOBREMESA:</b>	Fruta da época

### 3.ª FEIRA

<b>SOPA:</b>	Feijão verde
<b>PRATO:</b>	Costeletas grelhadas com feijão preto e arroz
<b>DIETA:</b>	Costeletas grelhadas com feijão preto e arroz
<b>VEGETARIANA:</b>	Legumes e cogumelos estufados com arroz
<b>SOBREMESA:</b>	Fruta da época

### 4.ª FEIRA

<b>SOPA:</b>	
<b>PRATO:</b>	
<b>DIETA:</b>	Feriado
<b>VEGETARIANA:</b>	
<b>SOBREMESA:</b>	

### 5.ª FEIRA

<b>SOPA:</b>	Espinafres
<b>PRATO:</b>	Bolinhos de bacalhau com feijão frade e arroz
<b>DIETA:</b>	Bacalhau cozido com todos
<b>VEGETARIANA:</b>	Salada de feijão-frade e ovo
<b>SOBREMESA:</b>	Fruta da época

### 6.ª FEIRA

<b>SOPA:</b>	Couve branca
<b>PRATO:</b>	Pá de porco assada com arroz e salada mista
<b>DIETA:</b>	Febras grelhadas com arroz e salada mista
<b>VEGETARIANA:</b>	Omelete de legumes com arroz e salada de alface
<b>SOBREMESA:</b>	Fruta da época

**BOM APETITE!**

A EMENTA ESTÁ SUJEITA A ALTERAÇÕES POR MOTIVOS IMPREVISTOS

