



11 a 18 de maio 2026

2ª feira	<p>Sopa: Repolho</p> <p>Prato: Empadão de carne e salada</p> <p>Dieta: Batata cozida com févera grelhada e salada</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Jantar: Arroz de tomate com abrótea</p>
3ª feira	<p>Sopa: Alface</p> <p>Prato: Massada de peixe e salada</p> <p>Dieta: Massa com lombinhos de pescada e salada</p> <p>Sobremesa: Fruta</p> <p>Jantar: Batata às rodelas com hamburguer no forno</p>
4ª feira	<p>Sopa: Couve galega</p> <p>Prato: Arroz de cenoura com panados de frango e salada</p> <p>Dieta: Arroz de cenoura com bife de frango grelhado e salada</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Jantar: Quiche de legumes e peixe</p>
5ª feira	<p>Sopa: Alho francês</p> <p>Prato: Mix de peixe no forno com batata a murro e verdura</p> <p>Dieta: Batata, repolho e pescada cozidos</p> <p>Sobremesa: Doce</p> <p>Jantar: Massa cortada com almôndegas</p>
6ª feira	<p>Sopa: Espinafres</p> <p>Prato: Feijoadada com arroz branco</p> <p>Dieta: Costeleta de porco grelhada com arroz branco e salada</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Jantar: Peixe vermelho com todos</p>
Sábado	<p>Sopa: Couve lombarda</p> <p>Prato: Esparguete com atum e salada</p> <p>Dieta: Esparguete com atum e salada</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Jantar: Ensopado de frango</p>
Domingo	<p>Sopa: Creme de cenoura</p> <p>Prato: Entrecosto no forno com arroz e salada</p> <p>Dieta: Entrecosto grelhado com arroz e salada</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Jantar: Sopa canja</p>