



29 de junho a 5 de julho de 2026	
2ª feira	<p>Sopa: Repolho</p> <p>Prato: Esparguete com carne picada e legumes</p> <p>Dieta: Esparguete com carne picada e salada</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Jantar: Caldo verde com sardinhas</p>
3ª feira	<p>Sopa: Branca</p> <p>Prato: Empadão de peixe e salada</p> <p>Dieta: Red fish com batata e verdura</p> <p>Sobremesa: Fruta</p> <p>Jantar: Arroz com costeletas de porco estufadas</p>
4ª feira	<p>Sopa: Espinafres</p> <p>Prato: Massa meada com frango</p> <p>Dieta: Massa meada com frango</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Jantar: Arroz primavera</p>
5ª feira	<p>Sopa: Corguete</p> <p>Prato: Lombinhos de pescada gratinados no forno, batata a murro e verdura</p> <p>Dieta: Lombinhos de pescada cozidos com batata e verdura</p> <p>Sobremesa: Doce</p> <p>Jantar: Massa com peito de frango aos cubos</p>
6ª feira	<p>Sopa: Couve chinesa</p> <p>Prato: Nacos de porco guisados com arroz branco, feijão preto e salada</p> <p>Dieta: Arroz branco com costeleta grelhadas e salada</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Jantar: Quiche de legumes</p>
Sábado	<p>Sopa: Abóbora</p> <p>Prato: Macedónia com pasteis de bacalhau</p> <p>Dieta: Macedónia com abrótea cozida</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Jantar: Cotovelos com almôndegas</p>
Domingo	<p>Sopa: Juliana</p> <p>Prato: Frango assado com arroz e salada</p> <p>Dieta: Frango assado com arroz e salada</p> <p>Sobremesa: Fruta da época</p> <p>Jantar: Sopa á lavrador</p>