



10 a 16 de agosto de 2026	
2ª feira	Sopa: Repolho Prato: Massa com almôndegas e salada Dieta: Massa com bifeinhos de peru grelhados e salada Sobremesa: Fruta da época Jantar: Salmão no forno com batata cozida e bróculos
3ª feira	Sopa: Espinafres Prato: Arroz de legumes com filetes e cebolada no forno Dieta: Arroz de legumes com filetes Sobremesa: Fruta Jantar: Massa cotovelinhos com frango
4ª feira	Sopa: Alho francês Prato: Picadinho de carne e salada Dieta: Batata cozida com costeletas de porco grelhada e salada Sobremesa: Fruta da época Jantar: Macarronete com delicias do mar e legumes
5ª feira	Sopa: Abóbora Prato: Arroz de feijão com pasteis de bacalhau e salada Dieta: Arroz de feijão com peixe vermelho e salada Sobremesa: Doce Jantar: Massa com carne picada
6ª feira	Sopa: Couve galega Prato: Jardineira de frango Dieta: Jardineira de frango Sobremesa: Fruta da época Jantar: Arroz de tomate com red fish
Sábado	Sopa: Feijão verde Prato: Lombinhos de pescada estufados com cotovelinhos e verdura Dieta: Lombinhos de pescada com cotovelinhos e verdura Sobremesa: Fruta da época Jantar: Ensopado de peito de frango
Domingo	Sopa: Creme de legumes Prato: Arroz com entrecosto no forno e salada Dieta: Arroz com entrecosto no forno e salada Sobremesa: Fruta da época Jantar: Sopa canja de galinha