

Ementa Semanal



5 a 11 de outubro de 2026	
2ª feira <u>5 Outubro</u> Implantação República Portuguesa	Sopa: Feijão Prato: Massa espirais com almôndegas e salada Dieta: Massa espirais com hamburguer grelhado e salada Sobremesa: Fruta da época Jantar: Arroz com filetes
3ª feira	Sopa: Abóbora Prato: Potas com batatas no forno e salada Dieta: Potas com batatas cozidas e salada Sobremesa: Fruta Jantar: Macarronete com carne de porco e ervilhas
4ª feira	Sopa: Couve lombarda Prato: Arroz de feijão com bife de frango panado e salada Dieta: Arroz de feijão com bife de frango grelhado e salada Sobremesa: Fruta da época Jantar: Quiche de legumes com delicias do mar
5ª feira	Sopa: Alho francês Prato: Pescada enfarinhada no forno com batata e repolho cozidos Dieta: Pescada, batata e repolho cozidos Sobremesa: Doce Jantar: Arroz com cubos de frango
6ª feira	Sopa: Chuchu Prato: Costeleta de porco estufada com massa cotovelos e salada Dieta: Costeleta de porco grelhada com massa cotovelos e salada Sobremesa: Fruta da época Jantar: Arroz de tomate com pataniscas de atum
Sábado	Sopa: Creme de couve flor Prato: Red fish assado com feijão frade, batata e bróculos cozidos Dieta: Red fish com feijão frade, batata e bróculos cozidos Sobremesa: Fruta da época Jantar: Massa meada com carne picada
Domingo	Sopa: Couve nabiça Prato: Frango no forno com arroz e salada Dieta: Frango no forno com arroz e salada Sobremesa: Fruta da época Jantar: Sopa á lavrador