



# Ementa semanal

**12 a 18 de outubro 2026**

|                 |                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2ª feira</b> | <b>Sopa:</b> Repolho<br><b>Prato:</b> Rolo de carne com macedónia<br><b>Dieta:</b> Macedónia com carne picada e salada<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época<br><b>Jantar:</b> Arroz com salmão                                              |
| <b>3ª feira</b> | <b>Sopa:</b> Espinafres<br><b>Prato:</b> Massada de peixe com salada<br><b>Dieta:</b> Cotovelinhos com lombinhos de pescada e salada<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época<br><b>Jantar:</b> Costeleta de porco com arroz                    |
| <b>4ª feira</b> | <b>Sopa:</b> Chuchu<br><b>Prato:</b> Frango guisado com puré de batata e salada<br><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com batata cozida e salada<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época<br><b>Jantar:</b> Pescada com todos                |
| <b>5ª feira</b> | <b>Sopa:</b> Feijão verde<br><b>Prato:</b> Arroz de grão com pasteis de bacalhau e salada<br><b>Dieta:</b> Arroz de grão com salmão grelhado e salada<br><b>Sobremesa:</b> Doce<br><b>Jantar:</b> Massa meada com frango                   |
| <b>6ª feira</b> | <b>Sopa:</b> Branca<br><b>Prato:</b> Rojões com batata e verdura<br><b>Dieta:</b> Rojões com batata e verdura<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época<br><b>Jantar:</b> Arroz com filetes de peixe                                             |
| <b>Sábado</b>   | <b>Sopa:</b> Couve galega<br><b>Prato:</b> Esparguete com atum e legumes<br><b>Dieta:</b> Esparguete com atum e legumes<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época<br><b>Jantar:</b> Ensopado de frango                                           |
| <b>Domingo</b>  | <b>Sopa:</b> Creme de cenoura<br><b>Prato:</b> Entrecosto assado no forno com arroz branco e salada<br><b>Dieta:</b> Entrecosto assado no forno com arroz branco e salada<br><b>Sobremesa:</b> Fruta da época<br><b>Jantar:</b> Sopa canja |