



Ementa Semanal

27 de outubro a 2 de novembro 2025

2ª feira	Sopa: Couve frisada Prato: Espirais com almôndegas e salada Dieta: Espirais com peito de pato e salada Sobremesa: Fruta Jantar: Arroz com pataniscas de atum
3ª feira	Sopa: Espinafres Prato: Pescada escondida Dieta: Pescada com batata e couve cozidas Sobremesa: Fruta Jantar: Costeletas de porco com legumes salteados
4ª feira	Sopa: Alho-francês Prato: Arroz de frango á moda antiga e salada Dieta: Arroz com frango desfiado e salada Sobremesa: Fruta Jantar: Massa com potas
5ª feira	Sopa: Nabos Prato: Filetes com ovo e macedónia Dieta: Filetes grelhados com jardineira Sobremesa: Doce Jantar: Massa com carne
6ª feira	Sopa: Chuchu Prato: Feijoada de carne com arroz branco e salada Dieta: Arroz branco com febras grelhadas e salada Sobremesa: Fruta Jantar: Abrótea com legumes cozidos
Sábado	Sopa: Alho francês Prato: Red fish com todos Dieta: Red fish com todos Sobremesa: Fruta Jantar: Arroz com peito de frango
Domingo	Sopa: Feijão verde Prato: Rojões com batata e verdura Dieta: Rojões com batata e verdura Sobremesa: Fruta Jantar: Sopa canja de galinha