



23 a 29 de março de 2026

2ª feira	Sopa: Espinafres Prato: Esparguete á balonhesa e salada Dieta: Esparguete com carne picada e salada Sobremesa: Fruta Jantar: Pescada com todos
3ª feira	Sopa: Feijão Prato: Arroz de ervilhas com panados de frango Dieta: Arroz de ervilhas com bifeinhos de frango grelhados Sobremesa: Fruta da época Jantar: Massada de peixe
4ª feira	Sopa: Couve galega Prato: Batata a murro com marmota no forno e verdura Dieta: Batata com marmota e verdura cozidas Sobremesa: Fruta da época Jantar: Arroz com hambúrguer
5ª feira	Sopa: Abóbora Prato: Rancho Dieta: Massa cortada com costeleta de porco grelhada e bróculos Sobremesa: Doce Jantar: Ensopado de peixe
6ª feira	Sopa: Alho francês Prato: Arroz de tomate com mix de peixe assado e salada Dieta: Arroz branco com peixe e salada Sobremesa: Fruta da época Jantar: Costeletas do cachaço com legumes cozidos
Sábado	Sopa: Creme de legumes Prato: Salada russa com atum Dieta: Salada russa com arum Sobremesa: Fruta da época Jantar: Massa meada com carne de porco
Domingo	Sopa: Repolho Prato: Frango assado com arroz e salada Dieta: Frango grelhado com arroz e salada Sobremesa: Fruta da época Jantar: Sopa branca