



22 a 29 de junho de 2026	
<b>2ª feira</b>	<p><b>Sopa:</b> Couve lombarda</p> <p><b>Prato:</b> Rissois de carne com arroz de tomate e salada</p> <p><b>Dieta:</b> Arroz de tomate com costeleta de porco grelhada e salada</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Jantar:</b> Salada de massa cotovelos, com legumes e peixe</p>
<b>3ª feira</b>	<p><b>Sopa:</b> Courgete</p> <p><b>Prato:</b> Pescada no forno com batata a murro e verdura</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada com batata e verdura cozidas</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta</p> <p><b>Jantar:</b> Costeletas com arroz de cenoura</p>
<b>4ª feira</b>	<p><b>Sopa:</b> Espinafres</p> <p><b>Prato:</b> Espirais com almôndegas e salada</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de peru grelhado com massa espirais e salada</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Jantar:</b> Batata cozida com repolho e peixe vermelho</p>
<b>5ª feira</b>	<p><b>Sopa:</b> Alface</p> <p><b>Prato:</b> Arroz de frango á moda antiga no forno e salada</p> <p><b>Dieta:</b> Arroz com frango desfiado e salada</p> <p><b>Sobremesa:</b> Doce</p> <p><b>Jantar:</b> Macarrão com peixe</p>
<b>6ª feira</b>	<p><b>Sopa:</b> Alho francês</p> <p><b>Prato:</b> Paloco á gomes de sá e verdura</p> <p><b>Dieta:</b> Batata aos quadrados com paloco e verdura</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Jantar:</b> Arroz de frango</p>
<b>Sábado</b>	<p><b>Sopa:</b> Repolho</p> <p><b>Prato:</b> Esparguete com atum e salada</p> <p><b>Dieta:</b> Esparguete com atum e salada</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Jantar:</b> Ensopado de carne</p>
<b>Domingo</b>	<p><b>Sopa:</b> Creme de legumes</p> <p><b>Prato:</b> Entrecosto no forno com arroz e salada</p> <p><b>Dieta:</b> Entrecosto grelhado com arroz e salada</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p> <p><b>Jantar:</b> Canja de galinha</p>