

Ementa Semanal



3 a 9 de agosto de 2026	
2ª feira	Sopa: Couve chinesa Prato: Esparguete á balonesa e salada Dieta: Esparguete com carne picada e salada Sobremesa: Fruta da época Jantar: Arroz de tomate com pataniscas
3ª feira	Sopa: Feijão-verde Prato: Batata a murro com marmota no forno e verdura Dieta: Batata com marmota e verdura cozidas Sobremesa: Fruta Jantar: Cotovelinhos com frango
4ª feira	Sopa: Espinafres Prato: Nacos de carne guisados com arroz de grão e salada Dieta: Costeleta grelhada com arroz de grão e salada Sobremesa: Fruta da época Jantar: Macarronete com delicias do mar e legumes
5ª feira	Sopa: Repolho Prato: Pescada panada no forno com batatas e bróculos Dieta: Pescada com batata e bróculos cozidos Sobremesa: Doce Jantar: Quiche de carne com legumes
6ª feira	Sopa: Courgete Prato: Espirais bife de frango com cogumelos e salada Dieta: Espirais com bife de frango grelhado e salada Sobremesa: Fruta da época Jantar: Arroz de peixe
Sábado	Sopa: Creme de cenoura Prato: Salada russa com atum Dieta: Salada russa com atum Sobremesa: Fruta da época Jantar: Massa meada com carne de porco
Domingo	Sopa: Couve flor Prato: Frango assado com arroz branco e salada Dieta: Arroz branco com frango grelhado e salada Sobremesa: Fruta da época Jantar: Sopa Branca