

Ementa Semanal



21 a 27 de Setembro de 2026	
2ª feira	Sopa: Repolho Prato: Arroz de tomate com rissois de carne Dieta: Arroz de tomate com bifeinhos de frango grelhados Sobremesa: Fruta da época Jantar: Caldeirada de peixe
3ª feira	Sopa: Chuchu Prato: Lasanha de atum e legumes Dieta: Massa cotovelinhos com atum e legumes Sobremesa: Fruta Jantar: Arroz de legumes com hambúrguer grelhado
4ª feira	Sopa: Abóbora e cebola Prato: Jardineira de frango Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e salada Sobremesa: Fruta da época Jantar: Massada de peixe
5ª feira	Sopa: Alho francês Prato: Tintureira no forno com arroz de ervilhas Dieta: Tintureira grelhada com arroz de ervilhas Sobremesa: Doce Jantar: Coteleta de porco com batata e repolho cozidos
6ª feira	Sopa: Feijão-verde Prato: Massa à lavrador Dieta: Massa com costeletas de porco grelhadas e bróculos Sobremesa: Fruta da época Jantar: Salmão grelhado com arroz e verduras
Sábado	Sopa: Courgette Prato: Pescada no forno com batatas e salada Dieta: Pescada cozida com batatas e salada Sobremesa: Fruta da época Jantar: Massa espiral com almôndegas
Domingo	Sopa: Juliana Prato: Frango assado com arroz e salada Dieta: Frango assado com arroz e salada Sobremesa: Fruta da época Jantar: Sopa branca