

EMENTA ALMOÇO 28/04/2025 A 02/05/2025

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	creme de cenoura com massinhas	
	carne	hamburguer de vaca grelhado	batata frita, arroz e salada
	peixe	calamares	arroz de tomate
	dieta	hamburguer de vaca grelhado	arroz e salada
	opção	hamburguer de vaca grelhado	batata frita, arroz e salada
	veget.	JARDINEIRA DE TOFU	
3ª FEIRA	sopa	canja	
	carne	lasanha de porco	
	peixe	filetes de pescada fricassé	arroz de cenoura
	dieta	filetes gratinados	arroz de cenoura
	opção	lasanha de porco	
	veget.	SEITAN SALTEADO COM ARROZ	
4ª FEIRA	sopa	juliana	
	carne	almondegas de vaca estufadas	esparguete
	peixe	arroz de peixe	
	dieta	abrótea cozida	batata cozida
	opção	almondegas de vaca estufadas	esparguete
	veget.	MASSADA DE ERVILHAS COGUMELOS E MILHO	
5ª FEIRA	sopa		
	carne		
	peixe		
	dieta		
	opção		
	veget.		
6ª FEIRA	sopa	lombardo	
	carne	carne de porco à alentejana	batata frita e salada
	peixe	carapaus grelhados	batata cozida
	dieta	carapaus grelhados	batata cozida
	opção	carne de porco à alentejana	batata frita e salada
	veget.	FEIJOADA DE LEGUMES	

EMENTA JANTAR 28/04/2025 A 02/05/2025

DIA		PRATO		ACOMPANHAMENTO	
2ª FEIRA	sopa	creme de cenoura com massinhas			
	carne	ovos mechidos com salsichas		batata frita, arroz e salada	
	peixe	filetes de pescada panados		batata cozida	
	dieta	filetes de pescada panados		batata cozida	
	opção	ovos mechidos com salsichas		batata frita, arroz e salada	
	veget.	SEITAN SALTEADO COM LEGUMES			
3ª FEIRA	sopa	canja			
	carne	frango assado		macarronete e salada	
	peixe	lulas de tomatada		batata cozida	
	dieta	pescada cozida		batata cozida	
	opção	frango assado		macarronete e salada	
	veget.	FEIJOADA DE LEGUMES			
4ª FEIRA	sopa	juliana			
	carne	febras de cebolada		arroz branco	
	peixe	rissóis de peixe		arroz de tomate	
	dieta	febras grelhadas		arroz branco	
	opção	febras de cebolada		arroz branco	
	veget.	ARROZ DE COGUMELOS COM COUVE LOMBARDA			
5ª FEIRA	sopa				
	carne				
	peixe				
	dieta				
	opção				
	veget.				
6ª FEIRA	sopa	lombardo			
	carne	panados de frango		esparguete e salada	
	peixe	arroz de lulas		salada	
	dieta	bife frango grelhado		esparguete e salada	
	opção	panados de frango		esparguete e salada	
	veget.	SALTEADO DE LEGUMES COM GRAO E BATATA COZIDA			