



Semana de 16 de março a 20 de março de 2026

Segunda-feira

Sopa	Sopa de coração
Prato Normal	Massa à Lavrador, com cenoura e penca estufados
Prato Dieta	Massa à Lavrador "ao natural" com cenoura e penca estufados
Sobremesa	Maçã assada com canela
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com fiambre

Terça-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato Normal	Filetes de pescada com salada russa e salada de tomate
Prato Dieta	Filetes de pescada no forno com salada russa e salada de tomate
Sobremesa	Laranja
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com compota (0% de açúcar)

Quarta-feira

Sopa	Sopa de abóbora com sabóia
Prato Normal	Arroz de frango com ervilha, cenoura e coração
Prato Dieta	Arroz de frango "ao natural" com ervilha, cenoura e coração
Sobremesa	Banana
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com queijo

Quinta-feira

Sopa	Sopa de nabos
Prato Normal	Rojões à Minhota (com batata cerejada) e salada de alface
Prato Dieta	Rojões à Minhota (com batata cerejada) e salada de alface
Sobremesa	Pêra
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga

Sexta-feira

Sopa	Sopa de vagens
Prato Normal	Farinha de pau de pescada com cenoura e tomate aos cubos
Prato Dieta	Farinha de pau de pescada com cenoura e tomate aos cubos
Sobremesa	Leite-creme
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com queijo