

Semana de 2 de março a 6 de março de 2026

Segunda-feira

Sopa	Sopa de couve branca
Prato Normal	Empadão de carne com cenoura cozida
Prato Dieta	Empadão de carne com cenoura cozida
Sobremesa	Pêra
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga

Terça-feira

Sopa	Sopa de espinafres e courgette
Prato Normal	Robalo grelhado com arroz malandro de feijão e salada de alface
Prato Dieta	Robalo grelhado com arroz malandro de feijão e salada de alface
Sobremesa	Maçã
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com compota (0% de açúcar)

Quarta-feira

Sopa	Creme de vagem
Prato Normal	Bifanas de frango com massa e legumes salteados
Prato Dieta	Bifanas de frango "ao natural" com massa e legumes salteados
Sobremesa	Banana
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com queijo

Quinta-feira

Sopa	Sopa de couve flor
Prato Normal	Hamburger de peru com ovo estrelado e arroz de cenoura
Prato Dieta	Hamburger de peru com ovo escalfado e arroz de cenoura
Sobremesa	Laranja
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com fiambre

Sexta-feira

Sopa	Sopa de sabóia
Prato Normal	Sardinha petinga frita com batata cozida, cebolada e salada de tomate
Prato Dieta	Sardinha grelhada com batata cozida e salada de tomate
Sobremesa	Aletria
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga