



Semana de 23 de março a 27 de março de 2026

Segunda-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato Normal	Abrótea cozida com batata, cenoura e coração cozidos
Prato Dieta	Abrótea cozida com batata, cenoura e coração cozidos
Sobremesa	Tangerina
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga

Terça-feira

Sopa	Sopa de alho francês
Prato Normal	Costeleta à salsicheiro com esparguete e salada de tomate
Prato Dieta	Costeleta à salsicheiro "ao natural" com esparguete e salada de tomate
Sobremesa	Banana
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com compota (0% de açúcar)

Quarta-feira

Sopa	Sopa de nabos
Prato Normal	Salmão grelhado com arroz de legumes
Prato Dieta	Salmão grelhado com arroz de legumes
Sobremesa	Pêra
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com fiambre

Quinta-feira

Sopa	Sopa de sabóia
Prato Normal	Perú assado com batata cerejada e salada de alface
Prato Dieta	Perú assado "ao natural" com batata cerejada e salada de alface
Sobremesa	Kiwi
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com queijo

Sexta-feira

Sopa	Sopa de couve branca
Prato Normal	Arroz de tentáculos de pota com tomate, pimentos e salsa
Prato Dieta	Arroz de tentáculos de pota "ao natural" com tomate, pimentos e salsa
Sobremesa	Bolo de maçã
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga