



Semana de 9 de março a 13 de março de 2026

Segunda-feira

Sopa	Sopa de abóbora com couve branca
Prato Normal	Arroz de bacalhau com pimentos, tomate, salsa e salada de tomate
Prato Dieta	Arroz de bacalhau com pimentos, tomate, salsa e salada de tomate
Sobremesa	Kiwi
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga

Terça-feira

Sopa	Sopa de penca e feijão
Prato Normal	Carne de vaca estufada com massa, ervilha e cenoura
Prato Dieta	Carne de vaca estufada "ao natural" com massa, ervilha e cenoura
Sobremesa	Maçã
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com compota (0% de açúcar)

Quarta-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato Normal	Maruca no forno com batata cozida e legumes salteados
Prato Dieta	Maruca no forno "ao natural" com batata cozida e legumes salteados
Sobremesa	Banana
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com fiambre

Quinta-feira

Sopa	Sopa de alho francês
Prato Normal	Bife de peru panado com arroz à Primavera
Prato Dieta	Bife de peru grelhado com arroz à Primavera
Sobremesa	Tangerina
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com queijo

Sexta-feira

Sopa	Sopa de vagens
Prato Normal	Perca grelhada com batata a murro e salada de alface
Prato Dieta	Perca grelhada com batata a murro e salada de alface
Sobremesa	Rabanadas
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga