

## Semana de 4 de maio a 8 de maio de 2026

### Segunda-feira

<b>Sopa</b>	Sopa de couve branca
<b>Prato Normal</b>	Pescada cozida com todos (ovo, batata, cenoura e penca)
<b>Prato Dieta</b>	Pescada cozida com todos (ovo, batata, cenoura e penca)
<b>Sobremesa</b>	Maçã assada
<b>Lanche</b>	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga

### Terça-feira

<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês
<b>Prato Normal</b>	Lombo assado com esparguete cozido e salada de tomate
<b>Prato Dieta</b>	Lombo assado "ao natural" com esparguete cozido e salada de tomate
<b>Sobremesa</b>	Pêra
<b>Lanche</b>	Leite/chá/cevada e pão de centeio com compota

### Quarta-feira

<b>Sopa</b>	Sopa de sabóia
<b>Prato Normal</b>	Carapau grelhado com arroz de tomate e salada de alface
<b>Prato Dieta</b>	Carapau grelhado com arroz de tomate e salada de alface
<b>Sobremesa</b>	Laranja
<b>Lanche</b>	Leite/chá/cevada e pão de centeio com queijo

### Quinta-feira

<b>Sopa</b>	Sopa de penca e feijão
<b>Prato Normal</b>	Coelho estufado com puré de batata e legumes salteados
<b>Prato Dieta</b>	Coelho estufado "ao natural" com puré de batata e legumes salteados
<b>Sobremesa</b>	Banana
<b>Lanche</b>	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga

### Sexta-feira

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura	
<b>Prato Normal</b>	Filetes de pescada com arroz de legumes	
<b>Prato Dieta</b>	Filetes de pescada no forno com arroz de legumes	
<b>Sobremesa</b>	Aletria	
<b>Lanche</b>	Leite/chá/cevada e pão de centeio com fiambre	