

## Semana de 11 de maio a 15 de maio de 2026

### Segunda-feira

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Sopa</b>         | Sopa de sabóia  |
| <b>Prato Normal</b> | Rancho, com massa, grão de bico, cenoura e couve estufados              |
| <b>Prato Dieta</b>  | Rancho "ao natural", com massa, grão de bico, cenoura e couve estufados |
| <b>Sobremesa</b>    | Maçã  |
| <b>Lanche</b>       | Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga                          |

### Terça-feira

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Sopa</b>         | Sopa de abóbora com penca                                       |
| <b>Prato Normal</b> | Sardinha petinga frita com arroz de feijão e salada de tomate   |
| <b>Prato Dieta</b>  | Sardinha grande grelhada com arroz de feijão e salada de tomate |
| <b>Sobremesa</b>    | Laranja   |
| <b>Lanche</b>       | Leite/chá/cevada e pão de centeio com compota                   |

### Quarta-feira

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Sopa</b>         | Sopa juliana                                       |
| <b>Prato Normal</b> | Frango grelhado com batata cozida e coração cozido |
| <b>Prato Dieta</b>  | Frango grelhado com batata cozida e coração cozido |
| <b>Sobremesa</b>    | Banana   |
| <b>Lanche</b>       | Leite/chá/cevada e pão de centeio com queijo       |

### Quinta-feira

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Sopa</b>         | Sopa de nabos  |
| <b>Prato Normal</b> | Arroz de tintureira com pimentos, tomate, salsa e cenoura cozida |
| <b>Prato Dieta</b>  | Arroz de tintureira com tomate, salsa e cenoura cozida           |
| <b>Sobremesa</b>    | Pêra   |
| <b>Lanche</b>       | Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga                   |

### Sexta-feira

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Sopa</b>         | Creme de cenoura                              |
| <b>Prato Normal</b> | Empadão de carne com salada de alface         |
| <b>Prato Dieta</b>  | Empadão de carne com salada de alface         |
| <b>Sobremesa</b>    | Leite-creme                                   |
| <b>Lanche</b>       | Leite/chá/cevada e pão de centeio com fiambre |