

Semana de 15 de junho a 19 de junho de 2025

Segunda-feira

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

Terça-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato Normal	Feijoada à moda do Porto
Prato Dieta	Feijoada à moda do Porto
Sobremesa	Pêra assada
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com compota (0% açúcar)

Quarta-feira

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato Normal	Pescada frita com arroz de ervilha e salada de tomate
Prato Dieta	Pescada cozida com arroz de ervilha e salada de tomate
Sobremesa	Banana
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com queijo

Quinta-feira

Sopa	Sopa de alho francês
Prato Normal	Frango estufado com massa rigatoni cozida e legumes salteados
Prato Dieta	Frango estufado "ao natural" com massa rigatoni cozida e legumes salteados
Sobremesa	Laranja
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com fiambre

Sexta-feira

Sopa	Sopa à juliana
Prato Normal	Peixe vermelho no forno com arroz e salada de alface
Prato Dieta	Peixe vermelho no forno com arroz e salada de alface
Sobremesa	Gelatina (0% açúcar)
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga