

Semana de 22 de junho a 26 de junho de 2026

## Segunda-feira

Sopa	Sopa de couve branca
Prato Normal	Hamburger de peru grelhado com ovo estrelado e arroz de cenoura e salada de tomate
Prato Dieta	Hamburger de peru grelhado com ovo escalfado e arroz de cenoura e salada de tomate
Sobremesa	Pêra
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga

## Terça-feira

Sopa	Sopa de espinafres e courgette
Prato Normal	Robalo grelhado com batata cozida e legumes salteados
Prato Dieta	Robalo grelhado com batata cozida e legumes salteados
Sobremesa	Maçã
Lanche	Broa, sardinha, entrecosto e caldo verde*

## Quarta-feira

Sopa	<b>S. JOÃO</b>
Prato Normal	
Prato Dieta	
Sobremesa	
Lanche	

## Quinta-feira

Sopa	Sopa de couve flor
Prato Normal	Massa à Lavrador com cenoura e coração estufados
Prato Dieta	Massa à Lavrador "ao natural" com cenoura e coração estufados
Sobremesa	Melão
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com fiambre

## Sexta-feira

Sopa	Sopa de sabóia
Prato Normal	Arroz de tentáculos de pota com pimento, tomate e salsa
Prato Dieta	Arroz de tentáculos de pota "ao natural" com pimento, tomate e salsa
Sobremesa	Aletria
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga

\* Para o SAD, o almoço é caldo verde, sardinha assada com batata cozida, pimento, salada de alface e broa