

Semana de 29 de junho a 3 de julho de 2026

Segunda-feira

Sopa	Sopa de abóbora com couve branca
Prato Normal	Pescada no forno "ao natural" com arroz de tomate e salada de alface
Prato Dieta	Pescada no forno "ao natural" com arroz de tomate e salada de alface
Sobremesa	Melão
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga

Terça-feira

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

Quarta-feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato Normal	Maruca no forno com batata cozida e legumes salteados
Prato Dieta	Maruca no forno 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	Coelho estufado com arroz à Primavera
Prato Dieta	Coelho estufado "ao natural" com arroz à Primavera
Sobremesa	Melancia
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com queijo

Sexta-feira

Sopa	Sopa de vagens
Prato Normal	Salmão grelhado com batata a murro e salada de tomate
Prato Dieta	Salmão grelhado com batata a murro e salada de tomate
Sobremesa	Rabanadas
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga