



Semana de 27 de julho a 31 de julho de 2026

Segunda-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato Normal	Abrótea cozida com batata, ovo, cenoura e coração cozidos
Prato Dieta	Abrótea cozida com batata, ovo, cenoura e coração cozidos
Sobremesa	Tangerina
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga

Terça-feira

Sopa	Sopa de alho francês
Prato Normal	Costeleta à salsicheiro com esparguete e legumes salteados
Prato Dieta	Costeleta à salsicheiro "ao natural" com esparguete e legumes salteados
Sobremesa	Banana
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com marmelada

Quarta-feira

Sopa	Sopa de nabos
Prato Normal	Salmão grelhado com arroz de legumes
Prato Dieta	Salmão grelhado com arroz de legumes
Sobremesa	Pêra
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com fiambre

Quinta-feira

Sopa	Sopa de sabóia
Prato Normal	Frango estufado com batata cozida e salada de alface
Prato Dieta	Frango estufado "ao natural" com batata cozida e salada de alface
Sobremesa	Melão
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com queijo

Sexta-feira

Sopa	Sopa de couve branca
Prato Normal	Robalo no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
Prato Dieta	Robalo no forno com arroz de cenoura e salada de tomate
Sobremesa	Aletria
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga