



Semana de 10 de agosto a 14 de agosto de 2026

Segunda-feira

Sopa	Sopa de cenoura e alho francês
Prato Normal	Abrótea guisada com tomate, salsa, pimento, grão de bico e batata cozida
Prato Dieta	Abrótea guisada "ao natural" com tomate, salsa, grão de bico e batata cozida
Sobremesa	Kiwi
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com queijo

Terça-feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato Normal	Espetadas de peru no forno "ao natural" com arroz de legumes
Prato Dieta	Espetadas de peru no forno "ao natural" com arroz de legumes
Sobremesa	Banana
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com compota

Quarta-feira

Sopa	Sopa de abóbora com penca
Prato Normal	Maruca no forno com batata a murro e salada de pepino
Prato Dieta	Maruca no forno "ao natural" com batata a murro e salada de pepino
Sobremesa	Laranja
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com fiambre

Quinta-feira

Sopa	Sopa de coração
Prato Normal	Carne de vaca estufada com massa e bróculos cozidos
Prato Dieta	Carne de vaca estufada "ao natural" com massa e bróculos cozidos
Sobremesa	Pêra
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga

Sexta-feira

Sopa	Creme de vagem
Prato Normal	Farinha de pau de pescada com tomate e cenoura aos cubos*
Prato Dieta	Farinha de pau de pescada com tomate e cenoura aos cubos
Sobremesa	Maçã assada
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com queijo