



Semana de 3 de agosto a 7 de agosto de 2026

Segunda-feira

Sopa	Sopa de couve branca
Prato Normal	Jardineira
Prato Dieta	Jardineira
Sobremesa	Pêra
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga

Terça-feira

Sopa	Sopa de espinafres e courgette
Prato Normal	Bolinhos de bacalhau com arroz malandro de feijão e salada de alface
Prato Dieta	Bolinhos de bacalhau com arroz malandro de feijão e salada de alface
Sobremesa	Maçã
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com compota (0% açúcar)

Quarta-feira

Sopa	Creme de vagem
Prato Normal	Peito de frango estufado com massa e legumes salteados
Prato Dieta	Peito de frango estufado "ao natural" com massa e legumes salteados
Sobremesa	Banana
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com queijo

Quinta-feira

Sopa	Sopa de couve flor
Prato Normal	Filetes de pescada com molho branco, salada russa e salada de tomate
Prato Dieta	Filetes de pescada com molho branco, salada russa e salada de tomate
Sobremesa	Melão
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com fiambre

Sexta-feira

Sopa	Sopa de sabóia
Prato Normal	Hamburger de peru com ovo estrelado e arroz de cenoura
Prato Dieta	Hamburger de peru com ovo escalfado e arroz de cenoura
Sobremesa	Aletria
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de centeio com manteiga