



Semana de 21 de setembro a 25 de setembro de 2026

Segunda-feira

Sopa	Sopa de abóbora com coração
Prato Normal	Pescada estufada "ao natural" com arroz de legumes
Prato Dieta	Pescada estufada "ao natural" com arroz de legumes
Sobremesa	Maçã assada com canela
Lanche	Leite/chá/cevada e pão com manteiga

Terça-feira

Sopa	Sopa de vagens com feijão
Prato Normal	Almondegas "ao natural" com massa fusilli tricolor e salada de alface
Prato Dieta	Almondegas "ao natural" com massa fusilli tricolor e salada de alface
Sobremesa	Pêra
Lanche	Leite/chá/cevada e pão com compota

Quarta-feira

Sopa	Sopa de espinafre
Prato Normal	Potas cozidas com batata e cenoura cozidas e molho verde
Prato Dieta	Potas cozidas com batata e cenoura cozidas e molho verde
Sobremesa	Banana
Lanche	Leite/chá/cevada e pão com queijo

Quinta-feira

Sopa	Crepe de couve flor com grão
Prato Normal	Frango assado com arroz de ervilha e salada de tomate
Prato Dieta	Frango assado "ao natural" com arroz de ervilha e salada de tomate
Sobremesa	Melão
Lanche	Leite/chá/cevada e pão com manteiga

Sexta-feira

Sopa	Sopa de saboia
Prato Normal	Perca grelhada com batata a murro e coração cozido
Prato Dieta	Perca grelhada com batata a murro e coração cozido
Sobremesa	Aletria
Lanche	Leite/chá/cevada e pão com fiambre



Segunda-feira

Reforço da Manhã	Uva com tosta
Sopa	Sopa de abóbora com coração
Almoço	Pescada estufada "ao natural" com arroz de legumes
Sobremesa	Maçã
Lanche	Leite simples e pão de centeio com manteiga

Terça-feira

Reforço da Manhã	Banana com pão de centeio simples
Sopa	Sopa de vagens com feijão
Almoço	Almondegas "ao natural" com massa fusilli tricolor e salada de alface
Sobremesa	Pêra
Lanche	Nestum (0% açúcares adicionados) com leite

Quarta-feira

Reforço da Manhã	Manga com gressinhos
Sopa	Sopa de espinafre
Almoço	Potas cozidas com batata e cenoura cozidas e molho verde
Sobremesa	Banana
Lanche	logurte de aroma/logurte natural e pão de centeio com queijo

Quinta-feira

Reforço da Manhã	Pêra com pão de centeio simples
Sopa	Creme de couve flor com grão
Almoço	Frango assado com arroz de ervilha e salada de tomate
Sobremesa	Melão
Lanche	Leite simples com bolacha de água e sal

Sexta-feira

Reforço da Manhã	Papaia com tosta
Sopa	Sopa de saboia
Almoço	Perca grelhada com batata a murro e coração cozido
Sobremesa	Melo
Lanche	logurte líquido e pão de leite com fiambre