



Semana de 28 de setembro a 2 de outubro de 2026

Segunda-feira

Sopa	Creme de legumes
Prato Normal	Arroz à Valenciana com cenoura os cubos e coração estufado
Prato Dieta	Arroz à Valenciana "ao natural" com cenoura os cubos e coração estufado
Sobremesa	Laranja
Lanche	Leite/chá/cevada e pão com manteiga

Terça-feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato Normal	Empadão de atum com salada de tomate
Prato Dieta	Empadão de atum com salada de tomate
Sobremesa	Pêra
Lanche	Leite/chá/cevada e pão com compota

Quarta-feira

Sopa	Sopa de couve-flor
Prato Normal	Bifanas de peru "ao natural" com esparguete e coração salteado
Prato Dieta	Bifanas de peru "ao natural" com esparguete e coração salteado
Sobremesa	Maçã assada
Lanche	Leite/chá/cevada e pão com fiambre

Quinta-feira

Sopa	Sopa de sabóia com feijão
Prato Normal	Sardinha grelhada com batata a murro, salada de alface e pimento
Prato Dieta	Sardinha grelhada com batata a murro, salada de alface e pimento
Sobremesa	Banana
Lanche	Leite/chá/cevada e pão com queijo

Sexta-feira

Sopa	Sopa juliana
Prato Normal	Coxa de frango no forno com arroz de legumes
Prato Dieta	Coxa de frango no forno "ao natural" com arroz de legumes
Sobremesa	Bolo de laranja
Lanche	Leite/chá/cevada e pão com manteiga