

**EMENTA ALMOÇO 08/09/2025 A 12/09/2025**

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	juliana	
	carne	febras grelhadas	arroz de ervilhas
	peixe	pescada cozida	batata cozida
	dieta	pescada cozida	batata cozida
	opção	febras grelhadas	arroz de ervilhas
	veget.	ovos mexidos com arroz de ervilhas	
3ª FEIRA	sopa	creme de cenoura	
	carne	rissois de carne	arroz e batata frita
	peixe	carapaus grelhados	batata cozida
	dieta	carapaus grelhados	batata cozida
	opção	rissois de carne	arroz e batata frita
	veget.	empadão de soja	
4ª FEIRA	sopa	espinafres	
	carne	frango assado	esparguete
	peixe	filetes no forno	arroz
	dieta	filetes no forno	arroz
	opção	frango assado	esparguete
	veget.	legumes salteados com macarronete	
5ª FEIRA	sopa	alho francês	
	carne	arroz de frango	
	peixe	lombinhos de pescada no forno	arroz de legumes
	dieta	lombinhos de pescada no forno	arroz de legumes
	opção	arroz de frango	
	veget.	omolete simples com arroz de legumes	
6ª FEIRA	sopa	feijão verde	
	carne	bife de frango grelhado	esparguete
	peixe	abrótea cozida	batata cozida
	dieta	abrótea cozida	batata cozida
	opção	bife de frango grelhado	esparguete
	veget.	batatas e legumes assados no forno	

**EMENTA JANTAR 08/09/2025 A 12/09/2025**

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	juliana	
	carne	bife de frango frito	arroz e batata frita
	peixe	abrótea estufada	arroz
	dieta	abrótea estufada	arroz
	opção	bife de frango frito	arroz e batata frita
	veget.	feijoada de salsicha de soja	
3ª FEIRA	sopa	creme de cenoura	
	carne	hamburguer de vaca	fusilli
	peixe	atum e ovo	salada russa
	dieta	atum e ovo	salada russa
	opção	hamburguer de vaca	fusilli
	veget.	fusilli com legumes e ovo cozido	
4ª FEIRA	sopa	espinafres	
	carne	carne de porco alentejana	
	peixe	arroz de peixe	
	dieta	arroz de peixe	
	opção	carne de porco alentejana	
	veget.	bolonhesa de soja	
5ª FEIRA	sopa	alho francês	
	carne	febras grelhadas	arroz de ervilhas
	peixe	rissois de peixe	arroz de ervilhas
	dieta	febras grelhadas	arroz de ervilhas
	opção	febras grelhadas	arroz de ervilhas
	veget.	panado de legumes com arroz de ervilhas	
6ª FEIRA	sopa	feijão verde	
	carne	frango assado	batata assada e arroz
	peixe	arroz de lulas	
	dieta	arroz de lulas	
	opção	frango assado	batata assada e arroz
	veget.	alho francês à brás	