

EMENTA ALMOÇO 06/10/2025 A 10/10/2025

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	espinafres	
	carne	carne de porco primavera	arroz e batata frita
	peixe	pescada cozida	batata cozida
	dieta	pescada cozida	batata cozida
	opção	carne de porco primavera	arroz e batata frita
	veget.	legumes salteados com arroz	
3ª FEIRA	sopa	legumes	
	carne	bife frango grelhado	macarronete
	peixe	arroz lulas	
	dieta	bife frango grelhado	macarronete
	opção	bife frango grelhado	macarronete
	veget.	tofu com esparguete	
4ª FEIRA	sopa	feijão verde	
	carne	frango de caril	arroz e batata frita
	peixe	carapaus grelhados	batata cozida
	dieta	carapaus grelhados	batata cozida
	opção	frango de caril	arroz e batata frita
	veget.	legumes e batata assada	
5ª FEIRA	sopa	alho francês	
	carne	arroz de pato	
	peixe	rissois de peixe	arroz
	dieta	abrótea cozida	batata cozida
	opção	arroz de pato	
	veget.	lentilhas estufadas com arroz	
6ª FEIRA	sopa	feijão com couve	
	carne	bitoque de porco	
	peixe	filetes pescada no forno	arroz
	dieta	filetes pescada no forno	arroz
	opção	bitoque de porco	
	veget.	panado de legumes com arroz	

EMENTA JANTAR 06/10/2025 A 10/10/2025

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	espinafres	
	carne	hamburguer de vaca	arroz de cenoura
	peixe	pasteis de bacalhau	arroz de cenoura
	dieta	hamburguer de vaca	arroz de cenoura
	opção	hamburguer de vaca	arroz de cenoura
	veget.	empadão de legumes	
3ª FEIRA	sopa	legumes	
	carne	rissois de carne	arroz de ervilhas
	peixe	carapau grelhado	batata cozida
	dieta	carapau grelhado	batata cozida
	opção	rissois de carne	arroz de ervilhas
	veget.	salsicha de soja com ovo estrelado e batata frita	
4ª FEIRA	sopa	feijão verde	
	carne	strogonof de porco	esparguete
	peixe	red fish no forno	arroz e batata assada
	dieta	red fish no forno	arroz e batata assada
	opção	strogonof de porco	esparguete
	veget.	jardineira de tofu	
5ª FEIRA	sopa	alho francês	
	carne	bife de porco grelhado	arroz de feijão
	peixe	arroz de peixe	
	dieta	bife de porco grelhado	arroz de feijão
	opção	bife de porco grelhado	arroz de feijão
	veget.	arroz de legumes	
6ª FEIRA	sopa	feijão com couve	
	carne	frango de tomatada	esparguete
	peixe	calamares	arroz tomate
	dieta	frango de tomatada	esparguete
	opção	frango de tomatada	esparguete
	veget.	seitan com cogumelos e arroz	