

EMENTA ALMOÇO 03/11/2025 A 07/11/2025

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	ALHO FRANCES	
	carne	CARNE PORCO ESTUFADA	MACARRONETE E SALADA
	peixe	RED FISH COZIDO	BATATA COZIDA E SALADA
	dieta	RED FISH COZIDO	BATATA COZIDA E SALADA
	opção	CARNE PORCO ESTUFADA	MACARRONETE E SALADA
	veget.	JARDINEIRA DE TOFU	
3ª FEIRA	sopa	COUVE LOMBARDA	
	carne	ALMONDEGAS DE VACA ESTUFADAS	ESPARGUETE E SALADA
	peixe	CALAMARES	ARROZ DE TOMATE E SALADA
	dieta	ALMONDEGAS DE VACA ESTUFADAS	ESPARGUETE E SALADA
	opção	ALMONDEGAS DE VACA ESTUFADAS	ESPARGUETE E SALADA
	veget.	SEITAN SALTEADO COM ARROZ	
4ª FEIRA	sopa	ESPINAFRES	
	carne	HAMBURGUER DE PERU GRELHADO	ARROZ DE CENOURA E BATATA FRITA
	peixe	FILETES NO FORNO	ARROZ DE CENOURA
	dieta	HAMBURGUER DE PERU GRELHADO	ARROZ DE CENOURA
	opção	HAMBURGUER DE PERU GRELHADO	ARROZ DE CENOURA E BATATA FRITA
	veget.	MASSADA DE ERVILHAS COGUMELOS E MILHO	
5ª FEIRA	sopa	LEGUMES	
	carne	FRANGO DE TOMATADA	MACARRONETE E SALADA
	peixe	CALDEIRADA DE PEIXE	SALADA
	dieta	FRANGO COZIDO	MACARRONETE E SALADA
	opção	FRANGO DE TOMATADA	MACARRONETE E SALADA
	veget.	BOLONHESA DE LENTILHAS	
6ª FEIRA	sopa	FEIJÃO VERDE	
	carne	ALMOFADAS DE QUEIJO E FIAMBRE	ARROZ E BATATA FRITA
	peixe	PESCADA COZIDA	BATATA COZIDA E SALADA
	dieta	PESCADA COZIDA	BATATA COZIDA E SALADA
	opção	ALMOFADAS DE QUEIJO E FIAMBRE	ARROZ E BATATA FRITA
	veget.	FEIJOADA DE LEGUMES	

EMENTA JANTAR 03/11/2025 A 07/11/2025

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	ALHO FRANCES	
	carne	FEBRAS DE CEBOLADA	PURÉ DE BATATA E SALADA
	peixe	RISSOIS DE PEIXE	ARROZ DE TOMATE E SALADA
	dieta	FEBRAS GRELHADAS	ARROZ E SALADA
	opção	FEBRAS DE CEBOLADA	PURÉ DE BATATA E SALADA
	veget.	SEITAN SALTEADO COM LEGUMES	
3ª FEIRA	sopa	COUVE LOMBARDA	
	carne	CARNE PORCO À ALENTEJANA	BATATA FRITA E ARROZ
	peixe	ABRÓTEA ESTUFADA	BATATA COZIDA E SALADA
	dieta	ABRÓTEA ESTUFADA	BATATA COZIDA E SALADA
	opção	CARNE PORCO À ALENTEJANA	BATATA FRITA E ARROZ
	veget.	FEIJOADA DE LEGUMES	
4ª FEIRA	sopa	ESPINAFRES	
	carne	RISOIS DE CARNE	ARROZ DE CENOURA E BATATA FRITA
	peixe	ARROZ DE PEIXE	SALADA
	dieta	PESCADA COZIDA	BATATA COZIDA
	opção	RISSOIS DE CARNE	ARROZ DE CENOURA E BATATA FRITA
	veget.	ARROZ DE COGUMELOS COM COUVE LOMBARDA	
5ª FEIRA	sopa	LEGUMES	
	carne	COSTELETAS GRELHADAS	MACARRONETE E SALADA
	peixe	PESCADA FRITA	ARROZ DE TOMATE E SALADA
	dieta	COSTELETAS GRELHADAS	MACARRONETE E SALADA
	opção	COSTELETAS GRELHADAS	MACARRONETE E SALADA
	veget.	SEITAN DE CEBOLADA COM ARROZ	
6ª FEIRA	sopa	FEIJÃO VERDE	
	carne	FRANGO CORADO	ARROZ E SALADA
	peixe	ARROZ DE LULAS	SALADA
	dieta	FRANGO CORADO	ARROZ E SALADA
	opção	FRANGO CORADO	ARROZ E SALADA
	veget.	SALTEADO DE LEGUMES COM GRAO E BATATA COZIDA	