

EMENTA ALMOÇO 08/12/2025 A 12/12/2025

DIA		PRATO		ACOMPANHAMENTO	
2ª FEIRA	sopa				
	carne				
	peixe				
	dieta				
	opção				
	veget.				
3ª FEIRA	sopa	alho frances			
	carne	costeletas grelhadas		arroz de cenoura	
	peixe	carapaus grelhados		batata cozida	
	dieta	carapaus grelhados		batata cozida	
	opção	costeletas grelhadas		arroz de cenoura	
	veget.	PANADO DE LEGUMES COM ARROZ			
4ª FEIRA	sopa	creme de ervilhas			
	carne	empadão de carne porco			
	peixe	abrótea estufada		arroz	
	dieta	abrótea estufada		arroz	
	opção	empadão de carne porco			
	veget.	LEGUMES SALTEADOS COM ARROZ			
5ª FEIRA	sopa	juliana			
	carne	arroz de pato			
	peixe	pescada cozida		batata cozida	
	dieta	pescada cozida		batata cozida	
	opção	arroz de pato			
	veget.	OMELETE DE LEGUMES COM ARROZ			
6ª FEIRA	sopa	creme de legumes			
	carne	bitoque de porco			
	peixe	filetes no forno		arroz	
	dieta	filetes no forno		arroz	
	opção	bitoque de porco			
	veget.	SEITAN ESTUFADO COM BATATA COZIDA			

EMENTA JANTAR 08/12/2025 A 12/12/2025

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa		
	carne		
	peixe		
	dieta		
	opção		
	veget.		
3ª FEIRA	sopa	alho frances	
	carne	bolonhesa de porco	esparguete
	peixe	red fish cozido	batata cozida
	dieta	red fish cozido	batata cozida
	opção	bolonhesa de porco	esparguete
	veget.	TOFU GRELHADO COM ARROZ	
4ª FEIRA	sopa	creme de ervilhas	
	carne	frango assado	arroz e batata assada
	peixe	atum e ovo	salada russa
	dieta	atum e ovo	salada russa
	opção	frango assado	arroz e batata assada
	veget.	FUSILLI COM LEGUMES	
5ª FEIRA	sopa	juliana	
	carne	s. jacob (queijo e fiambre)	arroz de ervilhas
	peixe	medalhões no forno	arroz de ervilhas
	dieta	medalhões no forno	arroz de ervilhas
	opção	s. jacob (queijo e fiambre)	arroz de ervilhas
	veget.	TOFU COM ESPINAFRES E FUSILLI	
6ª FEIRA	sopa	creme de legumes	
	carne	omelete de fiambre	arroz e batata frita
	peixe	abrótea cozida	batata cozida
	dieta	abrótea cozida	batata cozida
	opção	omelete de fiambre	arroz e batata frita
	veget.	ARROZ DE LEGUMES	