

EMENTA ALMOÇO 19/01/2026 A 23/01/2026

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª 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.	LEGUMES SALTEADOS COM ARROZ	
3ª FEIRA	sopa	espinafres	
	carne	frango assado	arroz e batata frita
	peixe	medalhões no forno	arroz
	dieta	medalhões no forno	arroz
	opção	frango assado	arroz e batata frita
	veget.	SEITAN COM COGUMELOS E 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.	PANADO DE LEGUMES COM ARROZ E BATATA FRITA	
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 19/01/2026 A 23/01/2026

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	alho frances	
	carne	carne de porco alentejana	
	peixe	pescada cozida	batata cozida
	dieta	pescada cozida	batata cozida
	opção	carne de porco alentejana	arroz de cenoura
	veget.	BOLONHESA DE SOJA	
3ª FEIRA	sopa	espinafres	
	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	