

**EMENTA ALMOÇO 16/03/2026 A 20/03/2026**

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

## EMENTA JANTAR 16/03/2026 A 20/03/2026

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
<b>2ª FEIRA</b>	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	
<b>3ª FEIRA</b>	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	
<b>4ª FEIRA</b>	sopa	ESPINAFRES	
	carne	RISSOIS 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	
<b>5ª FEIRA</b>	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	
<b>6ª FEIRA</b>	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	