

**EMENTA ALMOÇO 14/09/2026 A 18/09/2026**

| DIA      |        | PRATO                              | ACOMPANHAMENTO       |
|----------|--------|------------------------------------|----------------------|
| 2ª FEIRA | sopa   | juliana                            |                      |
|          | carne  | febras grelhadas                   | arroz de ervilhas    |
|          | peixe  | pescada cozida                     | batata cozida        |
|          | dieta  | pescada cozida                     | batata cozida        |
|          | opção  | febras grelhadas                   | arroz de ervilhas    |
|          | veget. | ovos mexidos com arroz de ervilhas |                      |
| 3ª FEIRA | sopa   | feijão verde                       |                      |
|          | carne  | rissois de carne                   | arroz e batata frita |
|          | peixe  | carapaus grelhados                 | batata cozida        |
|          | dieta  | carapaus grelhados                 | batata cozida        |
|          | opção  | rissois de carne                   | arroz e batata frita |
|          | veget. | empadão de soja                    |                      |
| 4ª FEIRA | sopa   | espinafres                         |                      |
|          | carne  | frango assado                      | esparguete           |
|          | peixe  | filetes no forno                   | arroz                |
|          | dieta  | filetes no forno                   | arroz                |
|          | opção  | frango assado                      | esparguete           |
|          | veget. | legumes salteados com macarronete  |                      |
| 5ª FEIRA | sopa   | alho francês                       |                      |
|          | carne  | arroz de frango                    |                      |
|          | peixe  | lombinhos de pescada no forno      | arroz de legumes     |
|          | dieta  | lombinhos de pescada no forno      | arroz de legumes     |
|          | opção  | arroz de frango                    |                      |
|          | veget. | omote legumes com arroz de legumes |                      |
| 6ª FEIRA | sopa   | creme de cenoura                   |                      |
|          | carne  | bife de frango grelhado            | esparguete           |
|          | peixe  | abrótea cozida                     | batata cozida        |
|          | dieta  | abrótea cozida                     | batata cozida        |
|          | opção  | bife de frango grelhado            | esparguete           |
|          | veget. | batatas e legumes assados no forno |                      |

# LUNCH MENU 14/09/2026 A 18/09/2026

| DAY       |        | DISH                           | SIDE DISH       |
|-----------|--------|--------------------------------|-----------------|
| MONDAY    | soup   | vegetables                     |                 |
|           | meat   | grilled pork steak             | peas rice       |
|           | fish   | boiled hake                    | boiled potatoes |
|           | diet   | boiled hake                    | boiled potatoes |
|           | option | grilled pork steak             | peas rice       |
|           | veget. | mix eggs with peas rice        |                 |
| TUESDAY   | soup   | green bean                     |                 |
|           | meat   | meat patties                   | rice and chips  |
|           | fish   | grilled mackerel               | boiled potatoes |
|           | diet   | grilled mackerel               | boiled potatoes |
|           | option | meat patties                   | rice and chips  |
|           | veget. | soya pie                       |                 |
| WEDNESDAY | soup   | spinach                        |                 |
|           | meat   | roast chicken                  | spaghetti       |
|           | fish   | fillets in the oven            | rice            |
|           | diet   | fillets in the oven            | rice            |
|           | option | roast chicken                  | spaghetti       |
|           | veget. | salted vegetables with noodles |                 |
| THRUSDAY  | soup   | french garlic                  |                 |
|           | meat   | chicken rice                   |                 |
|           | fish   | hake in the oven               | vegetables rice |
|           | diet   | hake in the oven               | vegetables rice |
|           | option | chicken rice                   |                 |
|           | veget. | omelet with vegetables rice    |                 |
| FRIDAY    | soup   | carrot cream                   |                 |
|           | meat   | grilled chicken steak          | spaghetti       |
|           | fish   | boiled daffodil                | boiled potatoes |
|           | diet   | boiled daffodil                | boiled potatoes |
|           | option | grilled chicken steak          | spaghetti       |
|           | veget. | roast potatoes and vegetables  |                 |

# EMENTA JANTAR 14/09/2026 A 18/09/2026

| DIA      |        | PRATO                                   | ACOMPANHAMENTO        |
|----------|--------|-----------------------------------------|-----------------------|
| 2ª FEIRA | sopa   | juliana                                 |                       |
|          | carne  | bife de frango frito                    | arroz e batata frita  |
|          | peixe  | abrótea estufada                        | arroz                 |
|          | dieta  | abrótea estufada                        | arroz                 |
|          | opção  | bife de frango frito                    | arroz e batata frita  |
|          | veget. | feijoada de salsicha de soja            |                       |
| 3ª FEIRA | sopa   | feijão verde                            |                       |
|          | carne  | hamburguer de vaca                      | fusilli               |
|          | peixe  | atum e ovo                              | salada russa          |
|          | dieta  | atum e ovo                              | salada russa          |
|          | opção  | hamburguer de vaca                      | fusilli               |
|          | veget. | fusilli com legumes e ovo cozido        |                       |
| 4ª FEIRA | sopa   | espinafres                              |                       |
|          | carne  | carne de porco alentejana               |                       |
|          | peixe  | arroz de peixe                          |                       |
|          | dieta  | arroz de peixe                          |                       |
|          | opção  | carne de porco alentejana               |                       |
|          | veget. | bolonhesa de soja                       |                       |
| 5ª FEIRA | sopa   | alho francês                            |                       |
|          | carne  | febras grelhadas                        | arroz de ervilhas     |
|          | peixe  | rissois de peixe                        | arroz de ervilhas     |
|          | dieta  | febras grelhadas                        | arroz de ervilhas     |
|          | opção  | febras grelhadas                        | arroz de ervilhas     |
|          | veget. | panado de legumes com arroz de ervilhas |                       |
| 6ª FEIRA | sopa   | creme de cenoura                        |                       |
|          | carne  | frango assado                           | batata assada e arroz |
|          | peixe  | arroz de lulas                          |                       |
|          | dieta  | arroz de lulas                          |                       |
|          | opção  | frango assado                           | batata assada e arroz |
|          | veget. | alho francês à brás                     |                       |

# DINNER MENU 14/09/2026 A 18/09/2026

| DAY       |        | DISH                              | SIDE DISH                  |
|-----------|--------|-----------------------------------|----------------------------|
| MONDAY    | soup   | vegetables                        |                            |
|           | meat   | fried chicken steak               | rice and chips             |
|           | fish   | stewed daffodil                   | rice                       |
|           | diet   | stewed daffodil                   | rice                       |
|           | option | fried chicken steak               | rice and chips             |
|           | veget. | beans with soya sausage           |                            |
| TUESDAY   | soup   | green bean                        |                            |
|           | meat   | cow burger                        | fusilli                    |
|           | fish   | tuna and egg                      | potatoes, carrots and peas |
|           | diet   | tuna and egg                      | potatoes, carrots and peas |
|           | option | cow burger                        | fusilli                    |
|           | veget. | fusilli with vegetables and egg   |                            |
| WEDNESDAY | soup   | spinach                           |                            |
|           | meat   | pork                              | rice and chips             |
|           | fish   | fish rice                         |                            |
|           | diet   | fish rice                         |                            |
|           | option | pork                              | rice and chips             |
|           | veget. | soya bolognese                    |                            |
| THURSDAY  | soup   | french garlic                     |                            |
|           | meat   | grilled pork steak                | peas rice                  |
|           | fish   | fish patties                      | peas rice                  |
|           | diet   | grilled pork steak                | peas rice                  |
|           | option | grilled pork steak                | peas rice                  |
|           | veget. | breaded vegetables and peas rice  |                            |
| FRIDAY    | soup   | carrot cream                      |                            |
|           | meat   | roast chicken                     | roast potatoes and rice    |
|           | fish   | squids rice                       |                            |
|           | diet   | squids rice                       |                            |
|           | option | roast chicken                     | roast potatoes and rice    |
|           | veget. | french garlic with chips and eggs |                            |