

# EMENTA ALMOÇO 26/10/2026 A 30/10/2026

| DIA      |        | PRATO                                  | ACOMPANHAMENTO       |
|----------|--------|----------------------------------------|----------------------|
| 2ª FEIRA | sopa   | espinafres                             |                      |
|          | carne  | bife de porco com cogumelos            | arroz e batata frita |
|          | peixe  | abrótea estufada                       | batata cozida        |
|          | dieta  | abrótea estufada                       | batata cozida        |
|          | opção  | bife de porco com cogumelos            | arroz e batata frita |
|          | veget. | CARIL DE LENTILHAS E LEGUMES COM ARROZ |                      |
| 3ª FEIRA | sopa   | feijão verde                           |                      |
|          | carne  | bolonhesa de porco                     | esparguete e salada  |
|          | peixe  | atum e ovo                             | salada russa         |
|          | dieta  | atum e ovo                             | salada russa         |
|          | opção  | bolonhesa de porco                     | esparguete e salada  |
|          | veget. | LEGUMES À BRÁS                         |                      |
| 4ª FEIRA | sopa   | juliana                                |                      |
|          | carne  | massada de porco                       | salada               |
|          | peixe  | carapau grelhado                       | batata cozida        |
|          | dieta  | carapau grelhado                       | batata cozida        |
|          | opção  | massada de porco                       | salada               |
|          | veget. | HAMBURGUER DE SOJA COM ESPARGUETE      |                      |
| 5ª FEIRA | sopa   | alho francês                           |                      |
|          | carne  | frango guisado                         | arroz branco         |
|          | peixe  | filetes panados                        | arroz de tomate      |
|          | dieta  | filetes no forno                       | arroz branco         |
|          | opção  | frango guisado                         | arroz branco         |
|          | veget. | SOJA ESTUFADA COM MASSA ESPIRAL        |                      |
| 6ª FEIRA | sopa   | legumes                                |                      |
|          | carne  | hamburguer de vaca no forno            | macarronete          |
|          | peixe  | pasteis de bacalhau                    | arroz de cenoura     |
|          | dieta  | hamburguer de vaca no forno            | macarronete          |
|          | opção  | hamburguer de vaca no forno            | macarronete          |
|          | veget. | feijoada de salsicha de soja com arroz |                      |

## LUNCH MENU 26/10/2026 A 30/10/2026

| DAY       |        | DISH                                  | SIDE DISH                  |
|-----------|--------|---------------------------------------|----------------------------|
| Monday    | soup   | spinach                               |                            |
|           | meat   | pork steak with mushrooms             | rice and chips             |
|           | fish   | stewed daffodil                       | boiled potatoes            |
|           | diet   | stewed daffodil                       | boiled potatoes            |
|           | option | pork steak with mushrooms             | rice and chips             |
|           | veget. | lentil and vegetables curry with rice |                            |
|           |        |                                       |                            |
| Tuesday   | soup   | green bean                            |                            |
|           | meat   | pork bologneses                       | spaghetti and salad        |
|           | fish   | tuna and egg                          | potatoes, carrots and peas |
|           | diet   | tuna and egg                          | potatoes, carrots and peas |
|           | option | pork bologneses                       | spaghetti and salad        |
|           | veget. | vegetables to Brás                    |                            |
|           |        |                                       |                            |
| wednesday | soup   | vegetables                            |                            |
|           | meat   | pork                                  | noodles                    |
|           | fish   | grilled mackere                       | boiled potatoes            |
|           | diet   | grilled mackere                       | boiled potatoes            |
|           | option | pork                                  | noodles                    |
|           | veget. | soy burger with spaghetti             |                            |
|           |        |                                       |                            |
| thrusday  | soup   | french garlic                         |                            |
|           | meat   | stewed chicken                        | rice                       |
|           | fish   | breaded hake fillets                  | tomato rice                |
|           | diet   | hake fillets in the oven              | rice                       |
|           | option | stewed chicken                        | rice                       |
|           | veget. | stewed soy wit fusilli                |                            |
|           |        |                                       |                            |
| Friday    | soup   | vegetables                            |                            |
|           | meat   | burguer cow                           | noodle                     |
|           | fish   | codfish patties                       | carrot rice                |
|           | diet   | burguer cow                           | noodle                     |
|           | option | burguer cow                           | noodle                     |
|           | veget. | soya sausage with beans               |                            |

# EMENTA JANTAR 26/10/2026 A 30/10/2026

| DIA      |        | PRATO                                 | ACOMPANHAMENTO       |
|----------|--------|---------------------------------------|----------------------|
| 2ª FEIRA | sopa   | espinafres                            |                      |
|          | carne  | empadão de carne                      | salada               |
|          | peixe  | carapaus de escabeche                 | batata cozida        |
|          | dieta  | carapaus de escabeche                 | batata cozida        |
|          | opção  | empadão de carne                      | salada               |
|          | veget. | ESPARGUETE DE COGUMELOS E LEGUMES     |                      |
| 3ª FEIRA | sopa   | feijão verde                          |                      |
|          | carne  | carne de porco estufada               | arroz de cenoura     |
|          | peixe  | pescada frita                         | arroz de tomate      |
|          | dieta  | pescada cozida                        | batata cozida        |
|          | opção  | carne de porco estufada               | arroz de cenoura     |
|          | veget. | PANADO DE LEGUMES COM ARROZ           |                      |
| 4ª FEIRA | sopa   | juliana                               |                      |
|          | carne  | bitoque de porco                      | salada               |
|          | peixe  | rissois de pescada                    | arroz de tomate      |
|          | dieta  | febras grelhadas                      | arroz                |
|          | opção  | bitoque de porco                      | salada               |
|          | veget. | BOLONHESA DE SOJA                     |                      |
| 5ª FEIRA | sopa   | alho francês                          |                      |
|          | carne  | lasanha                               | salada               |
|          | peixe  | pasteis de bacalhau                   | arroz de pimentos    |
|          | dieta  | carapau grelhado                      | batata cozida        |
|          | opção  | lasanha                               | salada               |
|          | veget. | TOMATES RECHEADOS COM ERVILHAS E TOFU |                      |
| 6ª FEIRA | sopa   | legumes                               |                      |
|          | carne  | frango estufado                       | arroz e batata frita |
|          | peixe  | atum e ovo                            | salada russa         |
|          | dieta  | atum e ovo                            | salada russa         |
|          | opção  | frango estufado                       | arroz e batata frita |
|          | veget. | tofu e ovo com salada russa           |                      |

## DINNER MENU 26/10/2026 A 30/10/2026

| DAY       |        | DISH                                         | SIDE DISH                  |
|-----------|--------|----------------------------------------------|----------------------------|
| MONDAY    | soup   | spinach                                      |                            |
|           | meat   | pork pie                                     | salad                      |
|           | fish   | mackerel with onion                          | boiled potatoes            |
|           | diet   | mackerel with onion                          | boiled potatoes            |
|           | option | pork pie                                     | salad                      |
|           | veget. | spaghetti with mushrooms and vegetables      |                            |
|           |        |                                              |                            |
| TUESDAY   | soup   | green bean                                   |                            |
|           | meat   | stewed pork meat                             | carrot rice                |
|           | fish   | fried hake                                   | tomato rice                |
|           | diet   | cooked hake                                  | boiled potatoes            |
|           | option | stewed pork meat                             | carrot rice                |
|           | veget. | breaded vegetables with rice                 |                            |
|           |        |                                              |                            |
| WEDNESDAY | soup   | vegetables                                   |                            |
|           | meat   | pork                                         | rice and chips             |
|           | fish   | fish patties                                 | tomato rice                |
|           | diet   | grilled pork steak                           | rice                       |
|           | option | pork                                         | rice and chips             |
|           | veget. | soy bolognese                                |                            |
|           |        |                                              |                            |
| THRUSDAY  | soup   | french garlic                                |                            |
|           | meat   | pork lasagna                                 | salad                      |
|           | fish   | cod pastries                                 | pepper rice                |
|           | diet   | grilled mackerel                             | boiled potatoes            |
|           | option | pork lasagna                                 | salad                      |
|           | veget. | tomatos stuffed with peas and tofu           |                            |
|           |        |                                              |                            |
| FRIDAY    | soup   | vegetables                                   |                            |
|           | meat   | stewed chicken                               | rice and chips             |
|           | fish   | tunna with egg                               | potatoes, carrots and peas |
|           | diet   | tunna with egg                               | potatoes, carrots and peas |
|           | option | stewed chicken                               | rice and chips             |
|           | veget. | tofu and egg with potatoes, carrots and peas |                            |