EMENTA ALMOÇO 23/11/2026 A 27/11/2026

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	espinafres	
	carne	costeletas grelhadas	arroz de feijão
	peixe	pescada cozida	batata cozida
	dieta	pescada cozida	batata cozida
	opção	costeletas grelhadas	arroz de feijão
	veget.	tofu grelhado com arroz de feijão	
3ª FEIRA	sopa	couve lombarda	
	carne	frango assado	arroz
	peixe	carapaus grelhados	batata cozida
	dieta	carapaus grelhados	batata cozida
	opção	frango assado	arroz
	veget.	tofu no forno com batata assada	
4ª FEIRA	sopa	feijão verde	
	carne	empadão de carne	
	peixe	atum e ovo	salada de feijão frade
	dieta	atum e ovo	salada de feijão frade
	opção	empadão de carne	
	veget.	empadão de soja	
5ª FEIRA	sopa	creme de alho francês	
	carne	bife de porco com cogumelos	esparguete
	peixe	arroz de peixe	
	dieta	arroz de peixe	
	opção	bife de porco com cogumelos	esparguete
	veget.	legumes com esparguete	
6ª FEIRA	sopa	caldo verde	
	carne	almondegas de vaca	puré de batata
	peixe	medalhões no forno	arroz
	dieta	medalhões no forno	arroz
	opção	almondegas de vaca	puré de batata
	veget.	lentilhas estufadas com ovo e arroz	

LUNCH MENU 23/11/2026 A 27/11/2026

DAY		DISH	SIDE DISH
MONDAY	soup	spinach	
	meat	grilled pork chops	bean rice
	fish	boiled hake	boiled potatoes
	diet	boiled hake	boiled potatoes
	option	grilled pork chops	bean rice
	veget.	grilled tofu with bean rice	
TUESDAY	soup	cabbage	
	meat	roast chicken	rice
	fish	grilled mackerel	boiled potatoes
	diet	grilled mackerel	boiled potatoes
	option	roast chicken	rice
	veget.	roast tofu and potatoes	
WEDNESDAY	soup	green bean	
	meat	pork meat pie	
	fish	tuna and egg	beans, carrots and potatoes
	diet	tuna and egg	beans, carrots and potatoes
	option	pork meat pie	
	veget.	soya pie	
THRUSDAY	soup	french garlic cream	
	meat	pork with mushrooms	spaghetti
	fish	fish rice	
	diet	fish rice	
	option	pork with mushrooms	esparguete
	veget.	vegetables with spaghetti	
FRIDAY	soup	green soup	
	meat	cow meat balls	mashed potatoes
	fish	medallions in the oven	rice
	diet	medallions in the oven	rice
	option	cow meat balls	mashed potatoes
	veget.	stewed lentills with egg and rice	

EMENTA JANTAR 23/11/2026 A 27/11/2026

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	espinafres	
	carne	carne à primavera	esparguete
	peixe	red fish no forno	batata assada e arroz
	dieta	red fish no forno	batata assada e arroz
	opção	carne à primavera	esparguete
	veget.	bolonhesa de soja	
3ª FEIRA	sopa	couve lombarda	
	carne	febras de cebolada	macarronete
	peixe	pasteis de bacalhau	arroz de tomate
	dieta	febras grelhadas	macarronete
	opção	febras de cebolada	macarronete
	veget.	seitan panado com arroz de tomate	
4ª FEIRA	sopa	feijão verde	
	carne	bitoque de porco	arroz e batata frita
	peixe	filetes no forno	arroz
	dieta	filetes no forno	arroz
	opção	bitoque de porco	arroz e batata frita
	veget.	ovo estrelado e salsicha de soja com arroz e batata frita	
5ª FEIRA	sopa	creme de alho francês	
	carne	rissois de carne	arroz de cogumelos
	peixe	abrótea estufada	arroz
	dieta	abrótea estufada	arroz
	opção	rissois de carne	arroz de cogumelos
	veget.	arroz de legumes	
6ª FEIRA	sopa	caldo verde	
	carne	S. Jacob (queijo e fiambre)	arroz de ervilhas
	peixe	lulas estufadas	arroz de ervilhas
	dieta	lulas estufadas	arroz de ervilhas
	opção	S. Jacob (queijo e fiambre)	arroz de ervilhas
	veget.	panado de legumes com arroz de ervilhas	

DINNER MENU 23/11/2026 A 27/11/2026

DAY		DISH	SIDE DISH
MONDAY	soup	spinach	
	meat	pork with peas	spaghetti
	fish	red fish in the oven	roast potatoes and rice
	diet	red fish in the oven	roast potatoes and rice
	option	pork with peas	spaghetti
	veget.	soya bolognese	
TUESDAY	soup	cabbage	
	meat	pork with onions	noodle
	fish	codfish patties	tomato rice
	diet	grilled pork	noodle
	option	pork with onions	noodle
	veget.	breaded seitan with tomato rice	
WEDNESDAY	soup	green bean	
	meat	pork steak with fried egg	rice and chips
	fish	fillets in the oven	rice
	diet	fillets in the oven	rice
	option	pork steak with fried egg	rice and chips
	veget.	fried egg and soya sausage with chips and rica	
THRUSDAY	soup	french garlic cream	
	meat	beef rissoles	mushrooms rice
	fish	stewed daffodil	rice
	diet	stewed daffodil	rice
	option	beef rissoles	mushrooms rice
	veget.	vegetables rice	
FRIDAY	soup	green soup	
	meat	s. jacob (cheese and ham)	peas rice
	fish	stewed squids	peas rice
	diet	stewed squids	peas rice
	option	s. jacob (cheese and ham)	peas rice
	veget.	breaded vegetables with peas rice	