



EMENTA SEMANAL S.A.D
Semana de 20/10/2025 a 26/10/2025

43

DIA DA SEMANA	P.ALMOÇO	ALMOÇO		JANTAR	
2ªFeira	Leite Chá Café Pão com Queijo	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Legumes Salada russa com filetes Salada russa com peixe grelhado Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Legumes Arroz de lombo com salada Costoleta grelhada com arroz e salada Fruta da época
3ªFeira	Leite Chá Café Pão com Manteiga	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão verde Lombo guisado com macarrão e macedónia de legumes Febra grelhada com macarrão e macedónia de legumes Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão verde Caldeirada de peixe com salada Peixe cozido com batata e salada Fruta da época
4ªFeira	Leite Chá Café Pão com Chouriço	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão Pescada frita com arroz de tomate e salada Peixe grelhado com arroz e salada Maça assada	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão Frango guisado com espirais e salada Frango grelhado com espirais e legumes salteados Fruta da época
5ªFeira	Leite Chá Café Pão com Fiambre	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Creme de cenoura Costoleta grelhada com batata frita e salada Costoleta grelhada com batata cozida e salada Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Creme de cenoura Arroz de peixe com salada Peixe cozido com batata e salada Fruta da época
6ªFeira	Leite Chá Café Pão com Marmelada	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Juliana Red fish assado com batata e feijão verde Red fish grelhado com batata e feijão verde Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Juliana Febra estufada com espirais e salada Febra grelhada com espirais e legumes salteados Fruta da época
Sábado	Leite Chá Café Pão com Queijo	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Espinafres Frango assado com arroz de cenoura e salada Frango grelhado com arroz de cenoura e salada Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Espinafres Peixe cozido com batata e salada Peixe cozido com batata e salada Fruta da época
Domingo	Leite Chá Café Pão com Mortadela	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Grão Pescada areada com batata e brócolos Pescada cozida com batata e brócolos Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Grão Costoleta grelhada com arroz de ervilhas e salada Costoleta grelhada com arroz de ervilhas e salada Fruta da época

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações