EMENTA SEMANAL S.A.D

Semana de 09/11/2026 a 15/11/2026

46

DIA DA SEMANA	P.ALMOÇO	ALMOÇO		JANTAR	
2ªFeira	Leite Chá Café Pão com Queijo	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Espinafres Lombo estufado com esparguete de ervilhas e salada Febra grelhada com esparguete de ervilhas e salada Fruta da época	 SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Espinafres Arroz de peixe com salada Peixe grelhado com arroz e macedónia de legumes Fruta da época
3ª Feira	Leite Chá Café Pão com Manteiga	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Legumes Peixe galo assado com puré e brócolos Peixe galo grelhado com batata e brócolos Fruta da época	 SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Legumes Frango estufado com macarrão e salada frango grelhado com macarrão e salada Fruta da época
	Leite Chá Café Pão com Chourição	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Fejão sêco com feijão verde Costoleta grelhada com arroz de cenoura e salada Costoleta grelhada com arroz de cenoura e salada Pêra assada	 SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Fejão sêco com feijão verde Peixe espada grelhado com batata e feijão verde Peixe espada grelhado com batata e feijão verde Fruta da época
5ªFeira	Leite Chá Café Pão com Fiambre	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Juliana Bacalhau à Brás com salada Bacalhau cozido com batata e salada Fruta da época	 SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Juliana Lombo guisado com cotovelinhos e macedónia de legumes Febra grelhada com cotovelinhos e macedónia de legumes Fruta da época
6ªFeira	Leite Chá Café Pão com Marmelada	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Caldo verde Frango assado com arroz de feijão e salada Frango grelhado com arroz e salada Fruta da época	 SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Caldo verde Salada de atum com feijão frade ensalsado, e salada Peixe grelhado com batata e salada Fruta da época
Sábado	Leite Chá Café Pão com Queijo	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Grão Abrótea cozida com todos Abrótea cozida com todos Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Grão Arroz de lombo, com salada Costoleta grelhada com arroz e salada Fruta da época
Domingo	Leite Chá Café Pão com Mortadela	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	De peixe Febras de cebolada com espirais e macedónia de legumes Febra grelhada com espirais e macedónia de legumes Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	De peixe Solha grelhada com batata e feijão verde Solha grelhada com batata e feijão verde Fruta da época



Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações