



EMENTA SEMANAL S.A.D

Semana de 13/07/2026 a 19/07/2026

29

DIA DA SEMANA	P.ALMOÇO	ALMOÇO		JANTAR	
2ªFeira	Leite Chá Café Pão com Queijo	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão seco com feijão verde Filetes com arroz de tomate e salada Peixe grelhado com arroz e salada Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão seco com feijão verde Frango estufado com batata e brócolos Frango grelhado com batata e brócolos Fruta da época
3ªFeira	Leite Chá Café Pão com Manteiga	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Legumes Bifinhos com cogumelos, macarrão e macedónia de legumes Febr grelhada com macarrão e macedónia de legumes Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Legumes Arroz de peixe com salada Peixe cozido com batata e salada Fruta da época
4ªFeira	Leite Chá Café Pão com Chourição	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Canja Salada russa com atum Salada russa com peixe grelhado Gelatina	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Canja Pá de porco guisada com macarrão e salada Costoleta grelhada com macarrão e salada Fruta da época
5ªFeira	Leite Chá Café Pão com Fiambre	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Alho francês Lombo estufado com arroz de cenoura e salada Febr grelhada com arroz e salada Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Alho francês Peixe grelhado com batata e brócolos Peixe grelhado com batata e brócolos Fruta da época
6ªFeira	Leite Chá Café Pão com Marmelada	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Juliana Pescada cozida com todos Pescada cozida com todos Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Juliana Costoleta grelhada com arroz salada Costoleta grelhada com arroz salada Fruta da época
Sábado	Leite Chá Café Pão com Queijo	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	De peixe Frango assado com esparguete de ervilhas e salada Frango grelhado com esparguete e salada Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	De peixe Caldeirada de peixe com salada Peixe cozido com batata e brócolos Fruta da época
Domingo	Leite Chá Café Pão com Chourição	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão Red Fish assado com batata e feijão verde Red Fish grelhado com batata e feijão verde Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão Arroz de lombo com salada Febras grelhadas com arroz e salada Fruta da época

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações