



EMENTA SEMANAL S.A.D

Semana de 19/01/2026 a 25/01/2026

4

DIA DA SEMANA	P.ALMOÇO	ALMOÇO		JANTAR	
2ªFeira	Leite Chá Café Pão com Queijo	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Legumes Bifinhos com cogumelos, esparguete e salada Febra grelhada com esparguete e salada Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Legumes Arroz de peixe com salada Peixe grelhado com arroz e salada Fruta da época
3ªFeira	Leite Chá Café Pão com Manteiga	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Canja Red fish assado com batata e brócolos Peixe cozido com batata e brócolos Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Canja Febras estufadas com espirais e salada Febras grelhadas com espirais e salada Fruta da época
4ªFeira	Leite Chá Café Pão com Chouriço	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Juliana Frango grelhado com arroz de cenoura e salada Frango grelhado com arroz de cenoura e salada Leite creme	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Juliana Peixe cozido com batata e feijão verde Peixe cozido com batata e feijão verde Fruta da época
5ªFeira	Leite Chá Café Pão com Fiambre	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Creme de cenoura Potas à Portuguesa com salada Peixe cozido com batata e salada Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Creme de cenoura Costoletas de cebolada com macarrão e macedónia de legumes Costoleta grelhada com macarrão e macedónia de legumes Fruta da época
6ªFeira	Leite Chá Café Pão com Marmelada	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão verde Arroz à Valenciana com salada Costoleta grelhada com arroz e salada Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão verde Peixe grelhado com batata e brócolos Peixe grelhado com batata e brócolos Fruta da época
Sábado	Leite Chá Café Pão com Queijo	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão Pescada cozida com todos Pescada cozida com todos Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão Frango assado com arroz com salada Frango grelhado com arroz e salada Fruta da época
Domingo	Leite Chá Café Pão com Mortadela	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	De peixe Esparguete à Bolonhesa com salada Costoleta grelhada com esparguete e salada Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	De peixe Caldeirada de peixe com salada Peixe grelhado com batata e feijão verde Fruta da época

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações