



EMENTA SEMANAL S.A.D
Semana de 14/09/2026 a 20/09/2026

38

DIA DA SEMANA	P.ALMOÇO	ALMOÇO		JANTAR	
2ªFeira	Leite Chá Café Pão com Queijo	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Grão Lombo e batata assada, arroz e brócolos Febra grelhada com batata cozida e brócolos Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Grão Filetes com arroz de cenoura e salada Peixe grelhado com arroz de cenoura e salada Fruta da época
3ªFeira	Leite Chá Café Pão com Manteiga	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Macedónia Massada de atum com salada Peixe cozido com batata e salada Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Macedónia Jardineira de frango Febra grelhada com batata e legumes salteados Fruta da época
4ªFeira	Leite Chá Café Pão com Chouriço	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão Arroz de lombo com couve Febra grelhada com arroz e couve Arroz doce	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão Peixe galo assado com batata e brócolos Peixe galo assado com batata e brócolos Fruta da época
5ªFeira	Leite Chá Café Pão com Fiambre	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Creme de alho francês Pescada frita com feijão frade ensalsado, batata e salada Peixe grelhado com batata e salada Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Creme de alho francês Costoleta grelhada com arroz de cenoura, e salada Costoleta grelhada com arroz de cenoura, e salada Fruta da época
6ªFeira	Leite Chá Café Pão com Marmelada	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 Carapau grelhado com batata e feijão verde Carapau grelhado com batata e feijão verde Fruta da época
Sábado	Leite Chá Café Pão com Queijo	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão verde Bacalhau à Brás, com salada Bacalhau cozido com batata e brócolos Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão verde Febra de cebolada com espirais e legumes salteados Febra grelhada com espirais e legumes salteados Fruta da época
Domingo	Leite Chá Café Pão com Mortadela	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Juliana Frango grelhado com arroz e salada Frango grelhado com arroz e salada Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Juliana Pescada cozida com batata e brócolos Pescada cozida com batata e brócolos Fruta da época

Nota: Esta ementa poderá estar sujeita a alterações