



EMENTA SEMANAL S.A.D
Semana de 19/10/2026 a 25/10/2026

43

DIA DA SEMANA	P.ALMOÇO	ALMOÇO		JANTAR	
2ªFeira	Leite Chá Café Pão com Queijo	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Creme de cenoura Salada de atum, com feijão frade ensalsado e salada Peixe grelhado com batata e salada Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Creme de cenoura 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:	Legumes Galinha guisada com com esparguete de ervilhas e salada Frango grelhado com esparguete e salada Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Legumes 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 verde Arroz de potas com salada Peixe grelhado com arroz e brócolos Leite creme	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão verde Pá de porco guisada com espirais e salada Febra grelhada com espirais e legumes salteados Fruta da época
5ªFeira	Leite Chá Café Pão com Fiambre	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão Esparguetes à Bolonhesa com salada Costoleta grelhada com esparguete e salada Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Feijão 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:	Creme de alho francês Peixe espada grelhado com batata e feijão verde Peixe espada grelhado com batata e feijão verde Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Creme de alho francês Febra estufada com macarrão e salada Febra grelhada com macarrão e legumes salteados Fruta da época
Sábado	Leite Chá Café Pão com Queijo	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Juliana Frango assado com arroz de cenoura e salada Frango grelhado com arroz de cenoura e salada Fruta da época	SOPA: SEGUNDO: DIETA: SOBREMESA:	Juliana 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