EMENTA ALMOÇO 09/11/2026 A 13/11/2026			
DIA		**PRATO**	**ACOMPANHAMENTO**
2ª FEIRA	**sopa**	creme de cenoura com massinhas	
	carne	hamburguer de vaca grelhado	arroz e salada
	peixe	calamares	arroz de tomate
	dieta	hamburguer de vaca grelhado	arroz e salada
	opção	hamburguer de vaca grelhado	arroz e salada
	veget.	JARDINEIRA DE TOFU	
3ª FEIRA	**sopa**	Alho francês	
	carne	lasanha de porco	
	peixe	filetes de pescada gratinados	arroz de cenoura
	dieta	filetes pescada gratinados	arroz de cenoura
	opção	lasanha de porco	
	veget.	SEITAN SALTEADO COM ARROZ	
4ª FEIRA	**sopa**	juliana	
	carne	almondegas de vaca estufadas	esparguete
	peixe	arroz de peixe	
	dieta	abrótea cozida	batata cozida
	opção	almondegas de vaca estufadas	esparguete
	veget.	PANADO DE LEGUMES COM ARROZ	
5ª FEIRA	**sopa**	espinafres	
	carne	frango de tomatada	arroz branco
	peixe	pescada de cebolada	batata cozida
	dieta	frango cozido	arroz branco
	opção	frango de tomatada	arroz branco
	veget.	BOLONHESA DE LENTILHAS	
6ª FEIRA	**sopa**	lombardo	
	carne	carne de porco à primavera	macarronete
	peixe	carapaus grelhados	batata cozida
	dieta	carapaus grelhados	batata cozida
	opção	carne de porco à primavera	macarronete
	veget.	FEIJOADA DE LEGUMES	

LUNCH MENU 09/11/2026 A 13/11/2026			
DAY		**DISH**	**SIDE DISH**
MONDAY	**soup**	carrot cream	
	meat	grilled cow burger	rice and salad
	fish	breaded squids	tomato rice
	diet	grilled cow burger	rice and salad
	option	grilled cow burger	rice and salad
	veget.	stewed tofu with potatoes, carrots and peas	
TUESDAY	**soup**	french garlic	
	meat	pork lasagne	
	fish	hake fillets	carrot rice
	diet	hake fillets	carrot rice
	option	pork lasagne	
	veget.	sautéed seitan with rice	
WEDNESDAY	**soup**	cabbage	
	meat	stewed beef meatball	spaghetti
	fish	fish rice	
	diet	boiled daffodil	boiled potatoes
	option	stewed beef meatball	spaghetti
	veget.	BREADED VEGETABLES WITH RICE	
THRUSDAY	**soup**	spinach	
	meat	tomato chicken	white rice
	fish	onion fried hake	boiled potatoes
	diet	boiled chicken	white rice
	option	tomato chicken	white rice
	veget.	lentills bolognese	
FRIDAY	**soup**	cabbage	
	meat	fried pork	noodle
	fish	grilled mackerel	boiled potatoes
	diet	grilled mackerel	boiled potatoes
	option	fried pork	noodle
	veget.	stewed vegetables and beans	

EMENTA JANTAR 09/11/2026 A 13/11/2026

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	creme de cenoura com massinhas	
	carne	omolete	arroz de cenoura
	peixe	filetes de pescada no forno	batata cozida
	dieta	filetes de pescada no forno	batata cozida
	opção	omolete	arroz de cenoura
	veget.	SEITAN SALTEADO COM LEGUMES	
3ª FEIRA	sopa	\	
	carne	frango assado	macarronete e salada
	peixe	lulas de tomatada	batata cozida
	dieta	pescada cozida	batata cozida
	opção	frango assado	macarronete e salada
	veget.	MASSADA DE LEGUMES	
4ª FEIRA	sopa	juliana	
	carne	febras de cebolada	arroz branco
	peixe	rissóis de peixe	arroz de tomate
	dieta	febras grelhadas	arroz branco
	opção	febras de cebolada	arroz branco
	veget.	ARROZ DE COGUMELOS COM COUVE LOMBARDA	
5ª FEIRA	sopa	espinafres	
	carne	strogonoff de frango	esparguete
	peixe	atum e ovo	salada russa
	dieta	atum e ovo	salada russa
	opção	strogonoff de frango	esparguete
	veget.	SEITAN DE CEBOLADA COM ARROZ	
6ª FEIRA	sopa	lombardo	
	carne	costoletas estufadas	arroz e salada
	peixe	arroz de lulas	salada
	dieta	costoletas estufadas	arroz e salada
	opção	costoletas estufadas	arroz e salada
	veget.	SALTEADO DE LEGUMES COM GRAO E BATATA COZIDA	

DINNER MENU 09/11/2026 A 13/11/2026

DAY		DISH	SIDE DISH
MONDAY	soup	carrot cream	
	meat	omelet	carrot rice
	fish	hake fillets	boiled potatoes
	diet	hake fillets	boiled potatoes
	option	omelet	carrot rice
	veget.	sautéed seitan with vegetables	
TUESDAY	soup	french garlic	
	meat	roast chicken	noodles and salad
	fish	tomato squid	boiled potatoes
	diet	boiled hake	boiled potatoes
	option	roast chicken	noodles and salad
	veget.	vegetables with NOODLES	
WEDNESDAY	soup	cabbage	
	meat	onion pork steak	white rice
	fish	fish patties	tomato rice
	diet	grilled pork steak	white rice
	option	onion pork steak	white rice
	veget.	mushroom rice with cabbage	
THRUSDAY	soup	spinach	
	meat	chicken with mushrooms	spaghetti
	fish	tunna and egg	potatoes, carrots and peas
	diet	tunna and egg	potatoes, carrots and peas
	option	chicken with mushrooms	spaghetti
	veget.	onion seitan with rice	
FRIDAY	soup	cabbage	
	meat	pork chops	rice and salad
	fish	squids rice	
	diet	pork chops	rice and salad
	option	pork chops	rice and salad
	veget.	sautéed vegetables with boiled potatoes	