EMENTA ALMOÇO 30/11/2026 A 04/12/2026

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	ALHO FRANCES	
	carne	CARNE DE PORCO GUISADA	ESPARGUETE
	peixe	CARAPAUS GRELHADOS	BATATA COZIDA
	dieta	CARAPAUS GRELHADOS	BATATA COZIDA
	opção	CARNE DE PORCO GUISADA	ESPARGUETE
	veget.	ARROZ DE SOJA	
3ª FEIRA	sopa		
	carne		
	peixe		
	dieta		
	opção		
	veget.		
4ª FEIRA	sopa	JULIANA	
	carne	ROJÕES COM COGUMELOS	ARROZ DE CENOURA
	peixe	ATUM	SALADA RUSSA
	dieta	ATUM	SALADA RUSSA
	opção	ROJÕES COM COGUMELOS	ARROZ DE CENOURA
	veget.	ARROZ DE COGUMELOS E BRÓCULOS	
5ª FEIRA	sopa	CALDO VERDE	
	carne	COSTELETAS ESTUFADAS	ESPARGUETE
	peixe	ABRÓTEA ESTUFADA	ARROZ BRANCO
	dieta	ABRÓTEA ESTUFADA	ARROZ BRANCO
	opção	COSTELETAS ESTUFADAS	ESPARGUETE
	veget.	TOFU ESTUFADO COM BATATA COZIDA	
6ª FEIRA	sopa	ERVILHAS	
	carne	ARROZ DE FRANGO	
	peixe	PESCADA COZIDA	BATATA COZIDA
	dieta	PESCADA COZIDA	BATATA COZIDA
	opção	ARROZ DE FRANGO	
	veget.	ARROZ DE SEITAN	

MENU LUNCH 30/11/2026 A 04/12/2026

DAY		DISH	SIDE DISH
MONDAY	SOUP	FRENCH GARLIC	
	MEET	STEWED PORK	SPAGHETTI
	FISH	GRILLED MACKEREL	BOILED POTATOES
	DIET	GRILLED MACKEREL	BOILED POTATOES
	OPTION	STEWED PORK	SPAGHETTI
	veget.	SOYA RICE	
TUESDAY	SOUP		
	MEET		
	FISH		
	DIET		
	OPTION		
	veget.		
WEDNESDAY	SOUP	VEGETABLES	
	MEET	FRIED PORK	CARROT RICE
	FISH	TUNA FISH	POTATOES, CARROT AND PEAS
	DIET	TUNA FISH	POTATOES, CARROT AND PEAS
	OPTION	FRIED PORK	CARROT RICE
	veget.	RICE WITH MUSHROOMS AND BROCOLLI	
THRUSDAY	SOUP	GREEN SOUP	
	MEET	STEWED PORK CHOPS	SPAGHETTI
	FISH	STEWED DAFFODIL	RICE
	DIET	STEWED DAFFODIL	RICE
	OPTION	STEWED PORK CHOPS	SPAGHETTI
	veget.	STEWED TOFU WITH BOILED POTATOES	
FRIDAY	SOUP	PEAS	
	MEET	CHICKEN RICE	
	FISH	BOILED HAKE	BOILED POTATOES
	DIET	BOILED HAKE	BOILED POTATOES
	OPTION	CHICKEN RICE	
	veget.	SEITAN RICE	

EMENTA JANTAR 30/11/2026 A 04/12/2026

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	ALHO FRANCES	
	carne	CROQUETES DE CARNE	ARROZ
	peixe	PESCADA COZIDA	BATATA COZIDA
	dieta	PESCADA COZIDA	BATATA COZIDA
	opção	CROQUETES DE CARNE	ARROZ
	veget.	SEITAN NO FORNO COM BATATA ASSADA	
3ª FEIRA	sopa		
	carne		
	peixe		
	dieta		
	opção		
	veget.		
4ª FEIRA	sopa	JULIANA	
	carne	FEBRAS DE CEBOLADA	ARROZ
	peixe	FILETES PESCADA NO FORNO	ARROZ
	dieta	FILETES PESCADA NO FORNO	ARROZ
	opção	FEBRAS DE CEBOLADA	ARROZ
	veget.	FUSILLI COM LEGUMES	
5ª FEIRA	sopa	CALDO VERDE	
	carne	FRANGO ASSADO	ARROZ DE CENOURA
	peixe	LULAS ESTUFADAS	BATATA COZIDA
	dieta	FRANGO COZIDO	BATATA COZIDA
	opção	FRANGO ASSADO	ARROZ DE CENOURA
	veget.	BOLONHESA DE SOJA COM ESPARGUETE	
6ª FEIRA	sopa	ERVILHAS	
	carne	BITOQUE DE PORCO	ARROZ E BATATA FRITA
	peixe	RISSOIS DE PEIXE	ARROZ DE CENOURA
	dieta	FEBRAS GRELHADAS	ARROZ
	opção	BITOQUE DE PORCO	ARROZ E BATATA FRITA
	veget.	PANADO DE LEGUMES ARROZ E BATATA FRITA	

MENU DINNER 30/11/2026 A 04/12/2026

DAY		DISH	SIDE DISH
MONDAY	SOUP	FRENCH GARLIC	
	MEET	MEAT CROQUETTES	RICE
	FISH	BOILED HAKE	BOILED POTATOES
	DIET	BOILED HAKE	BOILED POTATOES
	OPTION	MEAT CROQUETTES	RICE
	veget.	SEITAN IN THE OVEN WITH ROAST POTATOES	
TUESDAY	SOUP		
	MEET		
	FISH		
	DIET		
	OPTION		
	veget.		
WEDNESDAY	SOUP	VEGETABLES	
	MEET	PORK WITH ONIONS	RICE AND CHIPS
	FISH	HAKE FILLETS IN THE OVEN	RICE
	DIET	HAKE FILLETS IN THE OVEN	RICE
	OPTION	PORK WITH ONIONS	RICE AND CHIPS
	veget.	FUSILLI WITH VEGETABLES	
THRUSDAY	SOUP	GREEN SOUP	
	MEET	ROAST CHICKEN	CARROT RICE
	FISH	STEWED SQUIDS	BOILED POTATOES
	DIET	BOILED CHICKEN	BOILED POTATOES
	OPTION	ROAST CHICKEN	CARROT RICE
	veget.	SOYA BOLOGNESE WITH SPAGHETTI	
FRIDAY	SOUP	PEAS	
	MEET	FRIED PORK	CHIPS AND RICE
	FISH	FISH PATTIES	CARROT RICE
	DIET	GRILLED PORK	RICE
	OPTION	FRIED PORK	CHIPS AND RICE
	veget.	BREADED VEGETABLES RICE AND CHIPS	