

**EMENTA Almoço 28/09/2026 a 02/10/2026**

| DIA      |        | PRATO                                           | ACOMPANHAMENTO       |
|----------|--------|-------------------------------------------------|----------------------|
| 2ª FEIRA | sopa   | alho francês                                    |                      |
|          | carne  | costeletas cebolada                             | arroz de cenoura     |
|          | peixe  | pasteis de bacalhau                             | arroz de cenoura     |
|          | dieta  | costeletas grelhadas                            | arroz de cenoura     |
|          | opção  | costeletas cebolada                             | arroz de cenoura     |
|          | veget. | bolonhesa de seitan                             |                      |
| 3ª FEIRA | sopa   | creme de cenoura                                |                      |
|          | carne  | bolonhesa de porco                              | esparguete           |
|          | peixe  | filetes de pescada no forno                     | arroz                |
|          | dieta  | filetes de pescada no forno                     | arroz                |
|          | opção  | bolonhesa de porco                              | esparguete           |
|          | veget. | lentilhas estufadas com legumes e batata cozida |                      |
| 4ª FEIRA | sopa   | espinafres                                      |                      |
|          | carne  | arroz de frango                                 |                      |
|          | peixe  | red fish no forno                               | batata assada        |
|          | dieta  | red fish no forno                               | batata assada        |
|          | opção  | arroz de frango                                 |                      |
|          | veget. | arroz de legumes e seitan                       |                      |
| 5ª FEIRA | sopa   | legumes                                         |                      |
|          | carne  | empadão de carne porco                          |                      |
|          | peixe  | carapaus grelhados                              | batata cozida        |
|          | dieta  | carapaus grelhados                              | batata cozida        |
|          | opção  | empadão de carne porco                          |                      |
|          | veget. | tortilha de legumes                             |                      |
| 6ª FEIRA | sopa   | juliana                                         |                      |
|          | carne  | frango assado                                   | arroz e batata frita |
|          | peixe  | pescada frita                                   | arroz de tomate      |
|          | dieta  | frango assado                                   | arroz                |
|          | opção  | frango assado                                   | arroz e batata frita |
|          | veget. | seitan de cebolada com arroz de cenoura         |                      |

**menu lunch 28/09/2026 a 02/10/2026**

| day       |        | dish                                               | side dish      |
|-----------|--------|----------------------------------------------------|----------------|
| Monday    | soup   | french garlic                                      |                |
|           | meet   | stewed pork chops                                  | carrot rice    |
|           | fish   | cod pasties                                        | carrot rice    |
|           | diet   | grilled pork chops                                 | carrot rice    |
|           | option | stewed pork chops                                  | carrot rice    |
|           | veget  | seitan bolognese                                   |                |
|           |        |                                                    |                |
| Tuesday   | soup   | carrot cream                                       |                |
|           | meet   | pork bolognese                                     | spaguetti      |
|           | fish   | hake fillets in the oven                           | rice           |
|           | diet   | hake fillets in the oven                           | rice           |
|           | option | pork bolognese                                     | spaguetti      |
|           | veget  | stewed lentills with vegetbles and boiled potatoes |                |
|           |        |                                                    |                |
| Wednesday | soup   | spinach                                            |                |
|           | meet   | chicken rice                                       |                |
|           | fish   | red fish in the oven                               | baked potatoes |
|           | diet   | red fish in the oven                               | baked potatoes |
|           | option | chicken rice                                       |                |
|           | veget  | vegetables and seitan with rice                    |                |
|           |        |                                                    |                |
| thrusday  | soup   | vegetables                                         |                |
|           | meet   | pork pie                                           |                |
|           | fish   | grilled mackerel                                   | potatoes       |
|           | diet   | grilled mackerel                                   | potatoes       |
|           | option | pork pie                                           |                |
|           | veget  | vegetables pie with egg and chips                  |                |
|           |        |                                                    |                |
| Friday    | soup   | vegetables                                         |                |
|           | meet   | roast chicken                                      | rice and chips |
|           | fish   | fried hake                                         | tomato rice    |
|           | diet   | roast chicken                                      | rice           |
|           | option | roast chicken                                      | rice and chips |
|           | veget  | seitan with carrot rice                            |                |

**EMENTA Jantar 28/09/2026 a 02/10/2026**

| DIA      |        | PRATO                               | ACOMPANHAMENTO             |
|----------|--------|-------------------------------------|----------------------------|
| 2ª FEIRA | sopa   | alho francês                        |                            |
|          | carne  | bife porco                          | esparguete                 |
|          | peixe  | pescada cozida                      | batata cozida              |
|          | dieta  | pescada cozida                      | batata cozida              |
|          | opção  | bife porco                          | esparguete                 |
|          | veget. | ovos mexidos com arroz de ervilhas  |                            |
| 3ª FEIRA | sopa   | creme de cenoura                    |                            |
|          | carne  | frango assado                       | arroz e batata assada      |
|          | peixe  | carapaus grelhados                  | batata cozida              |
|          | dieta  | carapaus grelhados                  | batata cozida              |
|          | opção  | frango assado                       | arroz e batata assada      |
|          | veget. | tofu salteado com legumes           |                            |
| 4ª FEIRA | sopa   | espinafres                          |                            |
|          | carne  | costeletas grelhadas                | arroz de ervilhas          |
|          | peixe  | arroz de peixe                      |                            |
|          | dieta  | arroz de peixe                      |                            |
|          | opção  | costeletas grelhadas                | arroz de ervilhas          |
|          | veget. | esparguete com cogumelos e ervilhas |                            |
| 5ª FEIRA | sopa   | legumes                             |                            |
|          | carne  | bife de frango grelhado             | macarronete                |
|          | peixe  | filletes panados                    | salada russa               |
|          | dieta  | bife de frango grelhado             | macarronete                |
|          | opção  | bife de frango grelhado             | macarronete                |
|          | veget. | arroz de tofu                       |                            |
| 6ª FEIRA | sopa   | juliana                             |                            |
|          | carne  | carne porco estufada                | arroz                      |
|          | peixe  | atum                                | feijão frade batata cozida |
|          | dieta  | atum                                | feijão frade batata cozida |
|          | opção  | carne porco estufada                | arroz                      |
|          | veget. | cuscus com feijão e cogumelos       |                            |

**menu dinner 28/09/2026 a 02/10/2026**

| day       |        | dish                              | side dish                  |
|-----------|--------|-----------------------------------|----------------------------|
| Monday    | soup   | french garlic                     |                            |
|           | meet   | pork steak                        | spaghetti                  |
|           | fish   | cooked hake                       | boiled potatoes            |
|           | diet   | cooked hake                       | boiled potatoes            |
|           | option | pork steak                        | spaghetti                  |
|           | veget  | mix eggs with peas rice           |                            |
|           |        |                                   |                            |
| Tuesday   | soup   | carrot cream                      |                            |
|           | meet   | roast chicken                     | baked potatoes and rice    |
|           | fish   | grilled mackerel                  | boiled potatoes            |
|           | diet   | grilled mackerel                  | boiled potatoes            |
|           | option | roast chicken                     | baked potatoes and rice    |
|           | veget  | salted tofu with vegetables       |                            |
|           |        |                                   |                            |
| Wednesday | soup   | spinach                           |                            |
|           | meet   | grilled pork chops                | peas rice                  |
|           | fish   | fish rice                         |                            |
|           | diet   | fish rice                         |                            |
|           | option | grilled pork chops                | peas rice                  |
|           | veget  | spaghetti with mushrooms and peas |                            |
|           |        |                                   |                            |
| Thursday  | soup   | vegetables                        |                            |
|           | meet   | grilled chicken steak             | noodle                     |
|           | fish   | breaded fillets                   | potatoes, carrot and peas  |
|           | diet   | grilled chicken steak             | noodle                     |
|           | option | grilled chicken steak             | noodle                     |
|           | veget  | tofu rice                         |                            |
|           |        |                                   |                            |
| Friday    | soup   | vegetables                        |                            |
|           | meet   | stewed pork                       | rice                       |
|           | fish   | tunna fish                        | beans, potatoes and carrot |
|           | diet   | tunna fish                        | beans, potatoes and carrot |
|           | option | stewed pork                       | rice                       |
|           | veget  | cuscus with beans and mushrooms   |                            |

