

EMENTA ALMOÇO 12/10/2026 A 16/10/2026

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	alho frances	
	carne	costeletas grelhadas	arroz de cenoura
	peixe	carapaus grelhados	batata cozida
	dieta	carapaus grelhados	batata cozida
	opção	costeletas grelhadas	arroz de cenoura
	veget.	ARROZ DE LEGUMES	
3ª FEIRA	sopa	espinafres	
	carne	frango assado	arroz e batata frita
	peixe	lombinhos de pescada no forno	arroz
	dieta	lombinhos de pescada no forno	arroz
	opção	frango assado	arroz e batata frita
	veget.	SEITAN COM COGUMELOS E ARROZ	
4ª FEIRA	sopa	creme de ervilhas	
	carne	empadão de carne porco	
	peixe	abrótea estufada	arroz
	dieta	abrótea estufada	arroz
	opção	empadão de carne porco	
	veget.	PANADO DE LEGUMES COM ARROZ E BATATA FRITA	
5ª FEIRA	sopa	juliana	
	carne	arroz de frango	
	peixe	pescada cozida	batata cozida
	dieta	pescada cozida	batata cozida
	opção	arroz de frango	
	veget.	OMELETE DE LEGUMES COM ARROZ	
6ª FEIRA	sopa	creme de legumes	
	carne	bife de porco de cebolada	esparguete
	peixe	filetes no forno	arroz
	dieta	filetes no forno	arroz
	opção	bife de porco de cebolada	esparguete
	veget.	SEITAN ESTUFADO COM BATATA COZIDA	

LUNCH MENU 12/10/2026 A 16/10/2026

DAY		DISH	SIDE DISH
MONDAY	soup	french garlic	
	meat	grilled pork chops	carrot rice
	fish	grilled mackerel	boiled potatoes
	diet	grilled mackerel	boiled potatoes
	option	grilled pork chops	carrot rice
	veget.	VEGETABLES WITH RICE	
TUESDAY	soup	spinach	
	meat	roast chicken	rice and chips
	fish	hake medallion in the oven	rice
	diet	hake medallion in the oven	rice
	option	roast chicken	rice and chips
	veget.	SEITAN WITH RICE AND MUSHROOMS	
WEDNESDAY	soup	peas cream	
	meat	pork pie	
	fish	stewed daffodil	rice
	diet	stewed daffodil	rice
	option	pork pie	
	veget.	BREADED VEGETABLES WITH RICE AND CHIPS	
THRUSDAY	soup	vegetables	
	meat	chicken rice	
	fish	boiled hake	boiled potatoes
	diet	boiled hake	boiled potatoes
	option	chicken rice	
	veget.	VEGETABLES OMELET WITH RICE	
FRIDAY	soup	vegetables cream	
	meat	fried pork	spaghetti
	fish	hake fillets in the oven	rice
	diet	hake fillets in the oven	rice
	option	fried pork	spaghetti
	veget.	STEWED SEITAN WITH BOILED POTATOES	

EMENTA JANTAR 12/10/2026 A 16/10/2026

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	alho frances	
	carne	carne de porco estufada	macarronete
	peixe	pescada cozida	batata cozida
	dieta	pescada cozida	batata cozida
	opção	carne de porco estufada	macarronete
	veget.	BOLONHESA DE SOJA	
3ª FEIRA	sopa	espinafres	
	carne	bolonhesa de porco	esparguete
	peixe	red fish cozido	batata cozida
	dieta	red fish cozido	batata cozida
	opção	bolonhesa de porco	esparguete
	veget.	TOFU GRELHADO COM ARROZ	
4ª FEIRA	sopa	creme de ervilhas	
	carne	frango assado	arroz e batata assada
	peixe	atum e ovo	salada russa
	dieta	atum e ovo	salada russa
	opção	frango assado	arroz e batata assada
	veget.	FUSILLI COM LEGUMES	
5ª FEIRA	sopa	juliana	
	carne	s. jacob (queijo e fiambre)	arroz de ervilhas
	peixe	lombinhos pescada no forno	arroz de ervilhas
	dieta	lombinhos pescada no forno	arroz de ervilhas
	opção	s. jacob (queijo e fiambre)	arroz de ervilhas
	veget.	TOFU COM ESPINAFRES E FUSILLI	
6ª FEIRA	sopa	creme de legumes	
	carne	omelete de fiambre	arroz e batata frita
	peixe	abrótea cozida	batata cozida
	dieta	abrótea cozida	batata cozida
	opção	omelete de fiambre	arroz e batata frita
	veget.	ARROZ DE LEGUMES	

DINNER MENU 12/10/2026 A 16/10/2026

DAY		DISH	SIDE DISH
MONDAY	soup	french garlic	
	meat	stewed pork	noodle
	fish	boiled hake	boiled potatoes
	diet	boiled hake	boiled potatoes
	option	stewed pork	noodle
	veget.	SOYA BOLOGNESE	
TUESDAY	soup	spinach	
	meat	pork bolognese	spaghetti
	fish	boiled red fish	boiled potatoes
	diet	boiled red fish	boiled potatoes
	option	pork bolognese	spaghetti
	veget.	GRILLED TOFU WITH RICE	
WEDNESDAY	soup	carrot cream	
	meat	roast chicken	rice and chips
	fish	tunnafish and egg	boiled potatoes, carrot and peas
	diet	tunnafish and egg	boiled potatoes, carrot and peas
	option	roast chicken	rice and chips
	veget.	FUSILLI WITH VEGETABLES	
THRUSDAY	soup	vegetables	
	meat	s. jacob (cheese and ham)	peas rice
	fish	hake medallion in the oven	peas rice
	diet	hake medallion in the oven	peas rice
	option	s. jacob (cheese and ham)	peas rice
	veget.	TOFU WITH SPINACH AND FUSILLI	
FRIDAY	soup	vegetables cream	
	meat	ham omelet	rice and chips
	fish	boiled daffodil	boiled potatoes
	diet	boiled daffodil	boiled potatoes
	option	ham omelet	rice and chips
	veget.	VEGETABLES RICE	

