

EMENTA ALMOÇO 19/10/26 A 23/10/26

DIA		PRATO		ACOMPANHAMENTO	
2ª FEIRA	sopa	ESPINAFRES			
	carne	FEBRAS À PORTUGUESA		ARROZ E BATATA FRITA	
	peixe	RISSOIS DE PEIXE		ARROZ DE TOMATE E SALADA	
	dieta	ABRÓTEA COZIDA		BATATA COZIDA	
	opção	FEBRAS À PORTUGUESA		ARROZ E BATATA FRITA	
	veget.	ARROZ DE LEGUMES			
3ª FEIRA	sopa	ALHO FRANCÊS			
	carne	PORCO À PRIMAVERA		MACARRONETE	
	peixe	ARROZ DE ATUM		SALADA	
	dieta	ABRÓTEA ESTUFADA		BATATA COZIDA	
	opção	PORCO À PRIMAVERA		MACARRONETE	
	veget.	SEITAN NO FORNO COM BATATA ASSADA			
4ª FEIRA	sopa	ERVILHAS			
	carne	FRANGO ASSADO		ARROZ E SALADA	
	peixe	RED FISH NO FORNO		ARROZ E SALADA	
	dieta	RED FISH NO FORNO		ARROZ E SALADA	
	opção	FRANGO ASSADO		ARROZ E SALADA	
	veget.	BOLONHESA DE LENTILHAS			
5ª FEIRA	sopa	JULIANA			
	carne	COSTELETAS ESTUFADAS		ESPARGUETE E SALADA	
	peixe	PESCADA FRITA		ARROZ DE PIMENTOS E SALADA	
	dieta	PESCADA COZIDA		BATATA	
	opção	COSTELETAS ESTUFADAS		ESPARGUETE E SALADA	
	veget.	ERVILHAS COM OVOS ESCALFADOS			
6ª FEIRA	sopa	LEGUMES			
	carne	ARROZ DE PATO		SALADA	
	peixe	FILETES PANADOS		SALADA RUSSA	
	dieta	FILETES NO FORNO		ARROZ	
	opção	ARROZ DE PATO		SALADA	
	veget.	LEGUMES DE CARIL COM ARROZ			

LUNCH MENU 19/10/26 A 23/10/26

DAY		DISH	SIDE DISH
MONDAY	soup	SPINACH	
	meat	FRIED STEAK PORK	RICE AND CHIPS
	fish	FISH PATTIES	TOMATO RICE
	diet	BOILED DAFFODIL	BOILED POTATOES
	option	FRIED STEAK PORK	RICE AND CHIPS
	veget.	VEGETABLES RICE	
TUESDAY	soup	FRENCH GARLIC	
	meat	PORK	NOODLES CARROTS AND PEAS
	fish	TUNNA RICE	SALAD
	diet	STEWED DAFFODIL	BOILED POTATOES
	option	PORK	NOODLES CARROTS AND PEAS
	veget.	ROAST SEITAN AND POTATOES	
WEDNESDAY	soup	PEAS	
	meat	ROAST CHICKEN	RICE AND SALAD
	fish	RED FISH IN THE OVEN	RICE AND SALAD
	diet	RED FISH IN THE OVEN	RICE AND SALAD
	option	ROAST CHICKEN	RICE AND SALAD
	veget.	LENTILLS BOLOGNESE	
THRUSDAY	soup	VEGETABLES	
	meat	STEWED PORK CHOPS	SPAGHETTI AND SALAD
	fish	FRIED HAKE	PEPERS RICE
	diet	BOILED HAKE	BOILED POTATOES
	option	STEWED PORK CHOPS	SPAGHETTI AND SALAD
	veget.	STEWED PEAS AND EGGS	
FRIDAY	soup	VEGETABLES	
	meat	DUCK RICE	SALAD
	fish	BREADED HAKE FILLETS	POTATOES, CARROTS AND PEAS
	diet	HAKE FILLETS IN THE OVEN	RICE AND SALAD
	option	DUCK RICE	SALAD
	veget.	CURRY VEGETABLES AND RICE	

EMENTA JANTAR 19/10/26 A 23/10/26

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	ESPINAFRES	
	carne	BOLONHESA DE PORCO	ESPARGUETE
	peixe	PESCADA COZIDA	BATATA COZIDA E SALADA
	dieta	PESCADA COZIDA	BATATA COZIDA E SALADA
	opção	BOLONHESA DE PORCO	ESPARGUETE
	veget.	PANADO DE LEGUMES COM ARROZ E SALADA	
3ª FEIRA	sopa	ALHO FRANCÊS	
	carne	FRANGO ESTUFADO	ARROZ E SALADA
	peixe	LULAS TOMATADA	PURÉ E SALADA
	dieta	RED FISH COZIDO	BATATA COZIDA
	opção	FRANGO ESTUFADO	ARROZ E SALADA
	veget.	TOFU DE CEBOLADA COM BATATA COZIDA	
4ª FEIRA	sopa	ERVILHAS	
	carne	PANADOS DE PORCO	ESPARGUETE
	peixe	CALAMARES	ARROZ E SALADA
	dieta	ABRÓTEA COZIDA	BATATA COZIDA
	opção	PANADOS DE PORCO	ESPARGUETE
	veget.	CUSCUS COM LEGUMES	
5ª FEIRA	sopa	JULIANA	
	carne	PÁ DE PORCO NO FORNO	ARROZ E BATATA FRITA
	peixe	ARROZ DE PEIXE	SALADA
	dieta	PÁ DE PORCO NO FORNO	ARROZ E SALADA
	opção	PÁ DE PORCO NO FORNO	ARROZ E BATATA FRITA
	veget.	OMOLETE DE LEGUMES COM ARROZ E BATATA FRITA	
6ª FEIRA	sopa	LEGUMES	
	carne	FEBRAS A PORTUGUESA	ARROZ E SALADA
	peixe	RISSOIS DE PEIXE	ARROZ E SALADA
	dieta	FEBRAS GRELHADAS	BATATA COZIDA
	opção	FEBRAS À PORTUGUESA	ARROZ E SALADA
	veget.	FEIJOADA DE SALSICHA DE SOJA	

DINNER MENU 19/10/26 A 23/10/26

DAY		DISH		SIDE DISH	
MONDAY	soup	SPINACH			
	meat	PORK BOLOGNESA		SPAGHETTI	
	fish	BOILED HAKE		BOILED POTATOES AND SALAD	
	diet	BOILED HAKE		BOILED POTATOES AND SALAD	
	option	PORK BOLOGNESA		SPAGHETTI	
	veget.	BREADED VEGETABLES WITH RICE AND SALAD			
TUESDAY	soup	FRENCH GARLIC			
	meat	STEWED CHICKEN		RICE AND SALAD	
	fish	TOMATO SQUIDS		POTATOES AND SALAD	
	diet	BOILED RED FISH		BOILED POTATOES	
	option	STEWED CHICKEN		RICE AND SALAD	
	veget.	STEWED TOFU AND BOILED POTATOES			
WEDNESDAY	soup	PEAS			
	meat	BREADED STEAK PORK		SPAGHETTI	
	fish	BREADED SQUIDS		RICE AND SALAD	
	diet	BOILED DAFFODIL		BOILED POTATOES	
	option	BREADED STEAK PORK		SPAGHETTI	
	veget.	CUSCUS WITH VEGETABLES			
THRUSDAY	soup	VEGETABLES			
	meat	PORK IN THE OVEN		RICE AND CHIPS	
	fish	FISH RICE		SALAD	
	diet	PORK IN THE OVEN		RICE AND SALAD	
	option	PORK IN THE OVEN		RICE AND CHIPS	
	veget.	VEGETABLES OMELET WITH RICE AND CHIPS			
FRIDAY	soup	VEGETABLES			
	meat	FRIED STEAK PORK		RICE AND SALAD	
	fish	FISH PATTIES		RICE AND SALAD	
	diet	GRILLED STEAK PORK		BPOLED POTATOES	
	option	FRIED STEAK PORK		RICE AND SALAD	
	veget.	SOY SAUSAGE AND BEANS			