



## CENTRO DIA TERCENA

semana 1

semana de 6 a 9 de outubro de 2026

| DIA      | PRATO     | Geral                                 | Dieta                                 |
|----------|-----------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 2ª feira | Sopa      |                                       | legumes                               |
|          | Prato     |                                       | lombo de porco simples com esparguete |
|          | Sobremesa |                                       | Fruta da época ou doce                |
| 3ª feira | Sopa      | Feijão verde                          | Feijao verde                          |
|          | Prato     | pasteis bacalhau com arroz            | peixe cozido com legumes              |
|          | Sobremesa | Fruta da época ou doce                | Fruta da época ou doce                |
| 4ª feira | Sopa      | Grelas                                | Grelas                                |
|          | Prato     | Bifinhos com cogumelos e batata frita | febras estufadas simples              |
|          | Sobremesa | Fruta da época ou doce                | Fruta da época ou doce                |
| 5ª feira | Sopa      | Espinafres                            | Espinafres                            |
|          | Prato     | feijoada de choco                     | arroz de peixe simples                |
|          | Sobremesa | Fruta da época ou doce                | Fruta da época ou doce                |
| 6ª feira | Sopa      | lombardo                              | lombardo                              |
|          | Prato     | Jardineira                            | jardineira simples                    |
|          | Sobremesa | Fruta da época ou doce                | Fruta da época ou doce                |
| Sábado   | Sopa      |                                       |                                       |
|          | Prato     |                                       |                                       |
|          | Sobremesa |                                       |                                       |
| Domingo  | Sopa      |                                       |                                       |
|          | Prato     |                                       |                                       |
|          | Sobremesa |                                       |                                       |

**Nota: Será servida salada ou legumes sempre que não exista na confeção do prato.**

Nota: A ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos