



CENTRO DIA TERCENA

semana 1

semana de 12 a 16 de Outubro de 2026

DIA	PRATO	Geral	Dieta
2ª feira	Sopa	legumes	legumes
	Prato	arroz a tranmontana	arroz de aves simples
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
3ª feira	Sopa	Feijão verde	Feijao verde
	Prato	salada de peixe com ovo	bacalhau fresco cozido
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
4ª feira	Sopa	Grelos	Grelos
	Prato	carne frita a portuguesa	carne estufada simples
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
5ª feira	Sopa	Espinafres	Espinafres
	Prato	bacalhau fresco a florentina	bacalhau fresco com batata e legumes
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
6ª feira	Sopa	lombardo	lombardo
	Prato	frango assado com arroz de cenoura	frango assado 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