



CENTRO DIA TERCENA

Semana 6

semana de 21a 25 de setembro de 2026

DIA	PRATO	Geral	Dieta
2ª feira	Sopa	creme de legumes	creme de legumes
	Prato	bifinhos com cogumelos e natas com arroz branco	febras com arroz
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
3ª feira	Sopa	Espinafres	Espinafres
	Prato	tortilha de peixe e legumes	pescada cozida com batata e legumes
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
4ª feira	Sopa	Grelas	Grelas
	Prato	carne a portuguesa	carne estufada simples
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
5ª feira	Sopa	feijao verde	Feijao verde
	Prato	arroz de tentacolos	pescada cozida com batata e legumes
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
6ª feira	Sopa	creme de brocolos	creme de broculos
	Prato	rancho á minhota	arroz de carnes 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