



CENTRO DIA TERCENA

Semana 6

semana de 14 a 18 de setembro de 2026

DIA	PRATO	Geral	Dieta
2ª feira	Sopa	creme de legumes	creme de legumes
	Prato	panados de frango com arroz alegre	peito de frango com arroz alegre
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
3ª feira	Sopa	Espinafres	Espinafres
	Prato	Açorda com peixe frito	peixe cozido com batata e legumes
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
4ª feira	Sopa	Ervilhas com massinha	Ervilhas com massinha
	Prato	Arroz a valenciana	arroz de carnes simples
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
5ª feira	Sopa	feijao verde	Feijao verde
	Prato	massada de peixe	massada peixe simples
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
6ª feira	Sopa	courquette com lombardo	courquette com lombardo
	Prato	salsichas á lombardia com arroz	frango com arroz alegre
	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