CENTRO DIA TERCENA

Semana 6

SEMANA DE 23 A 27 DE NOVEMBRO DE 2026

DIA	PRATO	Geral	Dieta
2ª feira	*Sopa*	creme de legumes	creme de legumes
	Prato	Febras com arroz e feijão preto	peito de frango com arroz alegre
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
3ª feira	*Sopa*	Espinafres	Espinafres
	Prato	grão com bacalhau fresco e ovo	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	Iscas á portuguesa	arroz de carnes simples
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
5ª feira	*Sopa*	feijao verde	Feijao verde
	Prato	Bolonhesa de atum	massada peixe simples
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
6ª feira	*Sopa*	courguette com lombardo	courgette 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