



CENTRO DIA TERCENA

Semana 6

semana de 13 a 17 de julho de 2026

DIA	PRATO	Geral	Dieta
2ª feira	Sopa	creme de legumes	creme de legumes
	Prato	massa a bolonhesa	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	Grelos	Grelos
	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	Caldeirada de peixe	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	Arroz de peru com chouriço	Arroz de peru 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