CENTRO DIA TERCENA

semana 1 **2 a 6 de novembro de 2026**

DIA	PRATO	Geral	Dieta
2ª feira	*Sopa*	legumes	legumes
	Prato	lombo de porco com arroz e ananas	peito frango com arroz
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
3ª feira	*Sopa*	Feijão verde	Feijao verde
	Prato	pescada a minhota	peixe cozido com legumes
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
4ª feira	*Sopa*	Grelos	Grelos
	Prato	cozido a portuguesa	frango assado com esparguete
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
5ª feira	*Sopa*	Espinafres	Espinafres
	Prato	massada de salmão	massada de salmão simples
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
6ª feira	*Sopa*	lombardo	lombardo
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura	bifinhos simples com arroz
	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