

CENTRO DIA TERCENA

semana 1

semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026

DIA	PRATO	Geral	Dieta
2ª feira	Sopa	legumes	legumes
	Prato	massa á bolonesa	peito de Frango estufado com massa esparguete
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
3ª feira	Sopa		
	Prato	CARNAVAL	CARNAVAL
	Sobremesa		
4ª feira	Sopa	GRELOS	GRELOS
	Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate	filetes estufados com arroz de tomate
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
5ª feira	Sopa	Espinafres	Espinafres
	Prato	feijoada	carne estufada simples com arroz branco
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
6ª feira	Sopa	creme de cenoura com massinha	creme de cenoura com massinha
	Prato	massada de salmão	massada simples de salmão
	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

