



CENTRO DIA TERCENA

Semana 6

semana de 6 a 10 de julho de 2026

| DIA | PRATO | Geral | Dieta |
|----------|-----------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 2ª feira | Sopa | creme de legumes | creme de legumes |
| | Prato | Panados de frango com arroz | peito frango com arroz |
| | Sobremesa | Fruta da época ou Doce | Fruta da época ou doce |
| 3ª feira | Sopa | Espinafres | Espinafres |
| | Prato | Massada de atum | 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 | salada de peixe | salada de peixe |
| | Sobremesa | Fruta da época ou Doce | Fruta da época ou doce |
| 6ª feira | Sopa | courgette com lombardo | courgette com lombardo |
| | Prato | carne de porco estufada com massa | carne de porco estufada 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