

CENTRO DIA TERCENA

semana 1

semana de 30 de Março a 2 de Abril de 2026

DIA	PRATO	Geral	Dieta
2ª feira	Sopa	legumes	legumes
	Prato	feijao com carne e lombardo	carne estufada com arroz
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
3ª feira	Sopa	Feijão verde	Feijao verde
	Prato	bacalhau a minhota	bacalhau cozido com batata e legumes
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
4ª feira	Sopa	Nabiças	Grelas
	Prato	frango guisado com esparguete e ervilhas	frango guisado simples com esparguete
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
5ª feira	Sopa	Espinafres	Espinafres
	Prato	Iscas estufadas com arroz branco	febras com arroz branco
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
6ª feira	Sopa		
	Prato		
	Sobremesa		
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