



## CENTRO DIA TERCENA

Semana 6

semana de 8 a 12 de junho de 2026

DIA	PRATO	Geral	Dieta
2ª feira	Sopa	creme de legumes	creme de legumes
	Prato	lombo de porco com ananas e arroz	lombo porco simples
	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		
	Prato	feriado	
	Sobremesa		
5ª feira	Sopa	feijao verde	Feijao verde
	Prato	Ervilhas com entrecosto e ovos escalfados	frango corado com batata assada
	Sobremesa	Fruta da época ou Doce	Fruta da época ou doce
6ª feira	Sopa	courgette com lombardo	courgette com lombardo
	Prato	peixe frito com arroz	peixe cozido com batata e legumes
	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