



CENTRO DIA TERCENA

semana 1

SEMANA DE 9 A 13 DE MARÇO DE 2026

DIA	PRATO	Geral	Dieta
2ª feira	Sopa	legumes	legumes
	Prato	Arroz a transmontana	peito de Frango estufado com massa esparguete
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
3ª feira	Sopa	Feijão verde	Feijao verde
	Prato	peixe frito com açorda	peixe cozido com batata
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
4ª feira	Sopa	Grelos	Grelos
	Prato	Lombo porco assado com ananas e batata frita	lombo porco estufados com arroz
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
5ª feira	Sopa	Espinafres	Espinafres
	Prato	feijoadada	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