CENTRO DIA TERCENA

semana 1

semana de 16 a 20 de Novembro de 2026

DIA	PRATO	Geral	Dieta
2ª feira	*Sopa*	legumes	legumes
	Prato	jardineira	jardineira simples
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
3ª feira	*Sopa*	Feijão verde	Feijao verde
	Prato	carapaus fritos com arroz de tomate e pimentos	pescada cozida com batata e legumes
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
4ª feira	*Sopa*	Grelos	Grelos
	Prato	carne frita a portuguesa	carne estufada simples
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
5ª feira	*Sopa*	Espinafres	Espinafres
	Prato	pescada com natas	bacalhou fresco com batata e legumes
	Sobremesa	Fruta da época ou doce	Fruta da época ou doce
6ª feira	*Sopa*	lombardo	lombardo
	Prato	frango assado com arroz de cenoura	frango assado 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