

Menu da Semana 11/10/2026 a 16/10/2026

Segunda-feira

Sopa: Canja

Prato: Carne à portuguesa

Vegetais: Alface e beterraba

Dieta: Bife de peru c/arroz branco

Sobremesa: Fruta

Terça-feira

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Salada de grão c/ massa e cogumelos

Vegetais: Cenoura e beterraba

Dieta: Lombo de pescada c/ batata, cenoura, brócolos e ovo

Sobremesa: Fruta

Quarta-feira

Sopa: Lombardo

Prato: Frango no forno c/ arroz de açafrão

Vegetais: Alface e tomate

Dieta: Bife de frango c/ massa

Sobremesa: Fruta

Quinta-feira

Sopa: Creme de abóbora

Prato: Bacalhau à Gomes de Sá

Vegetais: Alface

Dieta: Pescada cozida c/ batata, cenoura, brócolos e ovo

Sobremesa: Fruta

Sexta-feira

Sopa: Agrião

Prato: Bife de peru c/ esparguete

Vegetais: Alface e pepino

Dieta: Bife de peru c/ arroz branco

Sobremesa: Fruta