



Data	Dia da Semana	Ementa	
06/10/2026	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Costeleta de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
07/10/2026	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Bife de atum com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
08/10/2026	5ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Perca com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com ovo, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
09/10/2026	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Peito de peru com arroz e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com verdura salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)



Data	Dia da Semana	Ementa	
12/10/2026	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Jardineira com arroz</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com feijão e verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
13/10/2026	3ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Atum de escabeche com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com grão de bico, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
14/10/2026	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilha</i>
		PRATO	<i>Bacalhau à gomes de sá, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com ovo, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Banana</i>
15/10/2026	5ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de abóbora</i>
		PRATO	<i>Lombo de porco com massa e cenoura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com omelete e cenoura</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
16/10/2026	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de espada com arroz e couve salteada</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com feijão e couve salteada</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)



Data	Dia da Semana	Ementa	
19/10/2026	2ª FEIRA	SOPA	Caldo verde
		PRATO	Bacalhau com grão de bico, batata, alface e tomate
		VEGETARIANO	Batata com grão de bico, alface e tomate
		SOBREMESA	Laranja
20/10/2026	3ª FEIRA	SOPA	Canja
		PRATO	Frango com massa e macedónia
		VEGETARIANO	Massa com ovo e macedónia
		SOBREMESA	Maçã
21/10/2026	4ª FEIRA	SOPA	Creme de espinafres
		PRATO	Bife de frango com arroz de verdura
		VEGETARIANO	Arroz de verdura
		SOBREMESA	Pêra
22/10/2026	5ª FEIRA	SOPA	Sopa de lentilhas
		PRATO	Carne moída com esparguete e verdura
		VEGETARIANO	Esparguete com verdura salteada
		SOBREMESA	Banana
23/10/2026	6ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura
		PRATO	Atum com feijão frade, arroz, alface e tomate
		VEGETARIANO	Arroz com feijão, alface e tomate
		SOBREMESA	Laranja

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)



Data	Dia da Semana	Ementa	
26/10/2026	2ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de verdura</i>
		PRATO	<i>Lombo de vaca com arroz, milho doce e ervilhas</i>
		VEGETARIANO	<i>Arroz com ovo, milho doce e ervilhas</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>
27/10/2026	3ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cebola</i>
		PRATO	<i>Filete de pescada com batata, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Batata com omelete, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
28/10/2026	4ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de ervilhas</i>
		PRATO	<i>Empadão de carne e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Empadão de verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Pêra</i>
29/10/2026	5ª FEIRA	SOPA	<i>Caldo verde</i>
		PRATO	<i>Bife de atum com milho, alface e tomate</i>
		VEGETARIANO	<i>Milho com ovo, alface e tomate</i>
		SOBREMESA	<i>Laranja</i>
30/10/2026	6ª FEIRA	SOPA	<i>Creme de cenoura</i>
		PRATO	<i>Pá de porco com massa e verdura</i>
		VEGETARIANO	<i>Massa com verdura</i>
		SOBREMESA	<i>Maçã</i>

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos.

O Diretor

(José Sequeira da Costa)