

SEMANA DE 16 A 22 DE MARÇO DE 2026				
	PEQUENO-ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE	JANTAR
<b>Segunda-feira</b> 16/03/2026	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ fiambre	Sopa Juliana (s/ batata) Almondugas estufadas c/ arroz de legumes e salada de tomate Dieta: Almondugas estufadas ao natural c/ arroz de cenoura Fruta: Tangerina	Leite/Chá/logurte Pão c/ compota de fruta	Sopa Juliana (s/ batata) Salada de atum c/ batata, coentros e brócolos cozidos Dieta: Salada de atum c/ batata ao natural Fruta: Maçã cozida
<b>Terça-feira</b> 17/03/2026 CARNAVAL	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ manteiga	Sopa de alho francês e curgete Massa penne no forno c/ pescada, tomate, ovo, queijo ralado e salada de alface Dieta: Massada de pescada Sobremesa: Bolo de coco	Leite/Chá/logurte Pão c/ queijo	Sopa de alho francês e curgete Frango estufado c/ arroz de ervilhas e couve-flor cozida Dieta: Frango estufado ao natural c/ arroz branco e couve-flor cozida Fruta: Banana
<b>Quarta-feira</b> 18/03/2026	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ fiambre	Creme de cenoura e salsa Feijoada à Transmontana Dieta: Arroz de carnes ao natural Fruta: Maçã vermelha	Leite/Chá/logurte Pão c/ manteiga	Creme de cenoura e salsa Solha grelhada c/ batata e feijão-verde cozido Dieta: Solha grelhada c/ batata e cenoura cozida Fruta: Pera
<b>Quinta-feira</b> 19/03/2026	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ queijo	Sopa de espinafres (s/ batata) Dourada cozida c/ batata e couve portuguesa cozida Dieta: Dourada cozida c/ batata e nabo cozido Fruta: Banana	Leite/Chá/logurte Pão c/ compota de fruta	Sopa de espinafres (s/ batata) Moelas estufadas c/ esparguete e cenoura cozida Dieta: Bife de porco estufado ao natural c/ esparguete Fruta: Maçã assada
<b>Sexta-feira</b> 20/03/2026	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ fiambre	Sopa de legumes Frango assado c/ arroz de cenoura e salada de alface e tomate Dieta: Arroz de frango ao natural Fruta: Pera	Leite/Chá/logurte Pão c/ queijo	Sopa de legumes Robalo estufado c/ puré de batata e brócolos cozidos Dieta: Robalo estufado ao natural c/ puré de batata e couve-flor cozida Fruta: Banana
<b>Sábado</b> 21/03/2026	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ manteiga	Sopa de feijão-verde e abóbora (s/ batata) Bacalhau à Gomes de Sá e grelos cozidos Dieta: Bacalhau cozido c/ batata e cenoura cozida Fruta: Kiwi	Leite/Chá/logurte Pão c/ fiambre	Sopa de feijão-verde e abóbora (s/ batata) Coxa de peru estufada c/ massa tricolor Dieta: Coxa de peru estufada ao natural c/ massa cozida Fruta: Pera
<b>Domingo</b> 22/03/2026	Leite/Cereais c/ leite/Chá/Pão c/ queijo	Sopa de agrião e coentros Arroz de pato c/ salada de alface e tomate Dieta: Arroz de pato ao natural e couve-flor cozida Fruta: Laranja	Leite/Chá/logurte Pão c/ marmelada	Sopa de agrião e coentros Ensopado de peixe à Portuguesa (pescada e perca) Dieta: Ensopado de peixe ao natural Fruta: Maçã cozida

**OBS: Esta ementa poderá sofrer alterações.**

A Diretora  
Susana Esteves