Semana de 14 a 18 de dezembro de 2026

Dia	Almoço	
	Dieta geral	Dieta ligeira
2ª feira	Creme de cenoura Hamburguer de aves grelhado, arroz de cenoura e salada de tomate[a,f] Maçã	Creme de cenoura Bife de peru (sem gorduras visíveis) grelhado, arroz de cenoura e salada de tomate Maçã
3ª feira	Sopa de couve coração Atum (bem escorrido e, de preferência, ao natural) e salada russa (batata, ervilhas, cenoura e ovo)[c,d] Kiwi	Sopa de couve coração Pescada cozida com todos (batata, ervilhas, cenoura e ovo)[c,d] Kiwi
4ª feira	Sopa de grelos Massa (de cotovelos) de carnes à lavrador (carne de vaca e de porco, chouriço de carnes, feijão branco, couve lombarda e cenoura)[a] Banana	Sopa de grelos Massa (de cotovelos) de carne de vaca (sem gorduras visíveis) com couve lombarda e cenoura ao natural[a] Banana
5ª feira	Creme de beringela Arroz de lulas e salada de alface[n] Laranja	Creme de bringela Arroz de pescada ao natural e salada de alface[d] Laranja
6ª feira	Creme de cebola Peru e batata assados no forno, arroz branco e salada de agrião[d] Pudim[a,c,g] ou pera	Creme de cebola Peru (sem peles e gorduras visíveis) e batata assados no forno ao natural, arroz branco e salada de agrião[d] Pera

Faça da água a sua bebida de eleição! Bom apetite! Ementa sujeita a alterações! Solicite a dieta ligeira até às 9.30h do próprio dia, em caso de doença comprovada!

a Nutricionista Joselina Fernandes Casaca, Dra