# Ementa Semanal

09 – 13 Novembro 2026

| 2.ª feira | 3.ª feira | 4.ª feira | 5.ª feira | 6.ª feira |
|---|---|---|---|---|
| **Sopa**<br>Canja | **Sopa**<br>Couve Portuguesa | **Sopa**<br>Legumes | **Sopa**<br>Agrião | **Sopa**<br>Camponesa |
| **Prato**<br>Lasanha de carne (mista) e salada | **Prato**<br>Peixe à brás com salada | **Prato**<br>Pá de porco assada no forno com espirais e salada | **Prato**<br>Rissóis de pescada com arroz de feijão e salada | **Prato**<br>Massa à lavrador |
| **Dieta**<br>Carne de vaca estufada com arroz branco | **Dieta**<br>Filetes de pescada no forno com batata assada | **Dieta**<br>Bifanas estufadas ao natural com arroz e salada | **Dieta**<br>Salada de paloco e macedónia de legumes | **Dieta**<br>Frango cozido com macarronete |
| **Vegetariano**<br>Lasanha de Legumes | **Vegetariano**<br>Legumes à brás (Alho Francês, Courgete e Cenoura) | **Vegetariano**<br>Empadão de arroz com legumes (lentilhas, cenoura e espinafres) | **Vegetariano**<br>Folhado recheado com legumes (cogumelos, bróculos e milho) | **Vegetariano**<br>Caril de grão com arroz branco e legumes |
| **Sobremesa**<br>Fruta | **Sobremesa**<br>Fruta | **Sobremesa**<br>Doce ou Fruta | **Sobremesa**<br>Fruta | **Sobremesa**<br>Fruta |

Salesianas CESNSF