

Semana de 05 a 09 Outubro 2026

Segunda-feira	
Pequeno almoço	Cereais com leite
Sopa	Sopa juliana
Prato principal	Arroz de legumes e febra grelhada
Salada/Legumes	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	logurte e bolacha

Terça-feira	
Pequeno almoço	Sandes de queijo e fiambre e chá/leite
Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura
Prato principal	Cozido de de peixe e ovos, batata
Legumes	Cenoura, repolho e couve
Sobremesa	Arroz doce
Lanche	Merenda e chá

Quarta-feira	
Pequeno almoço	Waffle com mel e chá/leite
Sopa	Sopa de legumes
Prato principal	Frango grelhado e batata corada
Salada/Legumes	Alface, cenoura, beterraba
Sobremesa	Fruta do dia
Lanche	logurte/fruta e bolacha

Quinta-feira	
Pequeno almoço	Flocos de aveia
Sopa	Caldo verde
Prato principal	Filetes de pescada com massa espiral e molho
Salada/Legumes	Tomate, pimentos e cenoura
Sobremesa	Baba de camelo
Lanche	Sandes de pasta de atum e sumo

Sexta-feira	
Pequeno almoço	Sandes de omelete
Sopa	Sopa camponesa
Prato principal	Almondêgas com esparguete
Salada/Legumes	Cenoura e milho
Sobremesa	Fruta do dia
Lanche	Bolo e Chá

Semana de 12 a 16 Outubro 2026

Segunda-feira	
Pequeno almoço	Flocos de aveia
Sopa	Creme de legumes
Prato principal	Salada fria de atum e ovos
Salada/Legumes	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Bolo de frutas
Lanche	Iogurte e Fruta

Terça-feira	
Pequeno almoço	Sandes de omelete e chá/leite
Sopa	Creme de cenoura
Prato principal	Massa espiral com frango desfiado e legumes
Legumes	Cenoura, repolho e milho
Sobremesa	Salada de fruta
Lanche	Panqueca com fruta, mel e chá/água

Quarta-feira	
Pequeno almoço	Waffle com geleia de morango e chá/leite
Sopa	Sopa de abóbora
Prato principal	Lasanha de carne cenoura e milho
Salada/Legumes	Alface, cenoura, beterraba
Sobremesa	Fruta do dia
Lanche	Iogurte/fruta e bolacha

Quinta-feira	
Pequeno almoço	Flocos de aveia
Sopa	Sopa camponesa
Prato principal	Croquetes de peixe com salada de repolho e cenoura
Salada/Legumes	Repolho, cenoura e milho
Sobremesa	Gelatina
Lanche	Merenda de frango e chá

Sexta-feira	
Pequeno almoço	Panqueca e fruta/leite
Sopa	Creme de espinafre
Prato principal	Salada César com peito de frango na chapa
Salada/Legumes	Cenoura, milho e tomate
Sobremesa	Mousse de maracujá
Lanche	Tosta mista de queijo e fiambre e chá/leite

Semana de 19 a 23 Outubro 2026

Segunda-feira	
Pequeno almoço	Nestum completo
Sopa	Creme de cenoura
Prato principal	Caril de frango
Sobremesa	Fruta
Lanche	Pão com manteiga e chá/leite

Terça-feira	
Pequeno almoço	Sandes de omelete e chá/leite
Sopa	Caldo verde
Prato principal	Peixe grelhado com feijão e batata doce
Molho com legumes	Pepino, tomate, pimentos e cebola
Sobremesa	Fruta
Lanche	Salada de fruta e bolacha/sumo

Quarta-feira	
Pequeno almoço	<i>Waffle</i> com nutela e chá/leite
Sopa	Creme de vegetais
Prato principal	Estrogonofe de frango
Salada/Legumes	Alface, cenoura e milho
Sobremesa	Fruta
Lanche	Merenda de queijo e fiambre e sumo

Quinta-feira	
Pequeno almoço	Pão com manteiga e leite achocolatado
Sopa	Sopa de feijão verde e cenoura
Prato principal	Panadinhos de pescada com arroz de legumes
Salada/Legumes	Alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	Pudim de leite
Lanche	Merenda de frango e chá

Sexta-feira	
Pequeno almoço	Panqueca com mel e leite
Sopa	Sopa da pedra
Prato principal	Arroz xau xau com ovos e fiambre
Salada/Legumes	Cenoura, alface
Sobremesa	Fruta
Lanche	Croissant misto e chá

Semana de 26 a 30 Outubro 2026

Segunda-feira	
Pequeno almoço	Cerelac
Sopa	Creme de abóbora
Prato principal	Bifes de cebolada com esparguete
Sobremesa	Fruta
Lanche	Mimos de frango e sumo

Terça-feira	
Pequeno almoço	Croissant com queijo e chá
Sopa	Creme de cenoura
Prato principal	Peixe frito com arroz de legumes
Molho com legumes	Pepino, tomate e alface
Sobremesa	Pavê de bolacha
Lanche	Sandes de ovo mexido e chá/leite

Quarta-feira	
Pequeno almoço	Sandes de fiambre e leite
Sopa	Sopa de legumes
Prato principal	Guisado de carne com cenoura e arroz branco
Sobremesa	Fruta
Lanche	Arroz doce

Quinta-feira	
Pequeno almoço	Torrada e chá/leite
Sopa	Sopa de feijão
Prato principal	Arroz de atum
Salada/Legumes	Alface, cenoura e beterraba
Sobremesa	Maçã
Lanche	Pão com chouriço e sumo

Sexta-feira	
Pequeno almoço	Panqueca com mel e leite
Sopa	Canja de galinha
Prato principal	Funge de frango com manteiga de amendoim/arroz de frango
Salada/Legumes	kizaca
Sobremesa	Fruta
Lanche	Sandes mista de queijo e fiambre e chá