

EMENTA SAD -2026

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Semana 1	Sopa de Legumes	Sopa de couve lombarda e feijão vermelho	Sopa de couve coração e cenoura	Sopa de grão de bico com espinafres	Sopa de feijão-verde	Sopa de couve coração e feijão branco	Caldo-verde s/ chouriço
	Jardineira de Porco com brócolos cozidos	Filetes de pescada frito com Arroz de cenoura e salada mista	Perú inteiro estufado com ervilhas e cenoura e esparguete com salada mista	Pescada cozida com batatas e ovo cozidos com feijão-verde cozido	Arroz de frango com cogumelos com salada mista	Massada de Peixe (pescada e red-fish) com brócolos e cenoura cozidos	Cozido à Portuguesa com batata cozida com couve lombarda e cenoura cozida
Semana 2	Sopa de abóbora e couve lombarda	Sopa de couve branca	Sopa de espinafres e grão de bico	Sopa de nabo	Couve coração e lentilhas	Sopa Juliana	Sopa de cenoura e ervilhas
	Bolos de bacalhau fritos com arroz de tomate com salada mista	Bifanas de porco estufadas estufadas com cebola pimento vermelho com massa e salada mista	Caldeirada de Peixe com brócolos e feijão-verde cozido	Grelhada mista com Arroz d'alho e feijão preto e salada mista	Abrótea assado com batata cozida com brócolos e couve-flor cozidos	Rancho de Frango com feijão-verde cozido	Galo assado com arroz d'alho com salada mista
Semana 3	Sopa de legumes	Sopa de nabo e feijão-verde	Sopa de couve-coração e feijão manteiga	Sopa de couve lombarda	Sopa de couve branca e feijão vermelho	Sopa de couve-flor e cenoura	Sopa de alho francês e ervilhas
	Caras de bacalhau cozidas com batata e grão de bico com feijão-verde e cenoura cozidos	Coxas de frango assadas com ervilhas e cenoura com esparguete com salada mista	Paloco no forno batata,ovo cozido com brócolos cozidos	Bifanas de porco estufadas com arroz com salada mista	Solha assada com pimento e cebola com batatas	Frango inteiro estufado com esparguete com salada mista	Pá de porco assada com arroz de legumes