



05 a 09 Janeiro

<b>2<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Abrótea de cebolada com batata e legumes
	CARNE	Carne de porco assada com batata doce assada

<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de pescada com camarão
	CARNE	Rolo de carne com batata frita

<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos com açorda de coentros
	CARNE	Perna de frango com esparguete

<b>5<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Filetes dourados com salada russa
	CARNE	Peru estufado com ervilhas e arroz branco

<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Tiras de pota à setubalense com batata frita
	CARNE	Costeletas de porco grelhadas com arroz de alho

2026



12 a 16 Janeiro

<b>2<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau com natas
	CARNE	Bife de frango grelhado com batata frita pala-pala

<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Cação corado com cebolada e legumes salteados
	CARNE	Almôndegas com esparguete

<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada cozida com ovo e legumes
	CARNE	Feijoada brasileira

<b>5<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada frito com açorda de tomate
	CARNE	Perna de peru com batata assada

<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Massada de peixe
	CARNE	Bifanas de porco grelhadas com batata frita

2026



19 a 23 Janeiro

<b>2<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe vermelho estufado com arroz e legumes
	CARNE	Entrecosto à padeiro com batata

<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Perca grelhada com batata a murro
	CARNE	Carne de vaca à Primavera com arroz

<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Arroz de lulas
	CARNE	Alheira com batata frita e ovo

<b>5<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Pescada à Zé do Pipo
	CARNE	Sopa da pedra

<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Fofinhos de peixe com arroz de feijão
	CARNE	Espetadas grelhadas com batata frita e esparregado

2026



26 a 30 Janeiro

<b>2<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Empadão de atum
	CARNE	Ervilhas com entrecosto e ovo

<b>3<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Bacalhau à Gomes de Sá
	CARNE	Bife de peru com molho de café e esparguete

<b>4<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Cação de tomatada com batata cozida
	CARNE	Salsichas com couve lombarda

<b>5<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Carapaus fritos com molho de escabeche e arroz branco
	CARNE	Cachupa

<b>6<sup>a</sup> FEIRA</b>	SOPA	Legumes
	PEIXE	Peixe-espada ao alhinho com batata
	CARNE	Frango à passarinho com arroz branco

2026