



## EMENTA - Jantar

2 a 4 de dezembro de 2020

DIA	PRATO	Descrição
2ª FEIRA	Sopa	Tolerância Ponto
	Carne	
	Opção	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
3ª FEIRA	Sopa	Feriado - Dia 1 de dezembro, Restauração da Independência em Portugal
	Peixe	
	Opção	
	Vegetariano	
	Sobremesa	
4ª FEIRA	Sopa	Ervilhas
	Peixe	Solha assada. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos.
	Opção	Bife de peru de tomatada. Acompanha com arroz de couve lombarda e brócolos cozidos.
	Vegetariano	Bolinhos de tofu fritos. Acompanha com arroz de couve lombarda e brócolos cozidos.
	Sobremesa	Gelatina, Kiwi, Maçã
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Carne	Frango estufado com ervilhas. Acompanha com massa fusilli e couve flor cozida.
	Opção	Massada de tintureira. Acompanha com couve-flor cozida.
	Vegetariano	Estufado de feijão manteiga com couve-portuguesa. Acompanha com arroz branco e couve flor cozida.
	Sobremesa	Maçã assada, Tangerina, Banana
6ª FEIRA	Sopa	Feijão branco com espinafres
	Peixe	Hambúrguer de pescada assado. Acompanha com arroz de ervilhas salada*.
	Opção	Coxa de frango estufada com legumes. Acompanha com arroz de ervilhas e salada*.
	Vegetariano	Alheira vegetariana assada. Acompanha com arroz de ervilhas e salada*.
	Sobremesa	Leite-creme, Clementina, Kiwi

\*Salada com 3 elementos dos seguintes alface/tomate/couve de roxa/ beterraba/pepino/cenoura/cebola/milho/mizuna

O Menu Social é composto por sopa, pão, prato principal (carne ou peixe ou vegetariano) e uma sobremesa.