



EMENTA - Jantar

3 a 7 de maio de 2021

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de ervilhas
	Peixe	Salmão grelhado. Acompanha com batata cozida e brócolos cozidos
	Carne	Vitela assada. Acompanha com batata cozida e brócolos cozidos
	Vegetariano	Almôndegas de feijão-preto assadas com molho de cebolada. Acompanha com batata cozida e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de couve-coração
	Peixe	Maruca cozida. Acompanha com batata assada e salada*
	Carne	Perna de peru estufada. Acompanha com batata assada e salada*
	Vegetariano	Jardineira de soja. Acompanha com salada*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Peixe	Arroz de tamboril. Acompanha com feijão-verde cozido
	Carne	Costeleta de porco grelhada. Acompanha com arroz de cenoura e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com couve-flor. Acompanha com arroz de cenoura e feijão-verde cozido
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão-branco com espinafres
	Peixe	Tintureira assada com tomate. Acompanha com arroz de legumes (cenoura e couve) com açafrão e salada*
	Carne	Arroz de coelho. Acompanha com salada*
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão-vermelho). Acompanha com arroz de legumes (cenoura e couve) com açafrão e salada*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Peixe	Pescada à Gomes de Sá. Acompanha com brócolos cozidos
	Carne	Almôndegas mistas (porco e vaca) estufadas. Acompanha com batata cozida e brócolos cozidos
	Vegetariano	Seitan de cebolada. Acompanha com batata cozida e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce

*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.