



EMENTA - Almoço

10 a 14 de maio de 2021

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de alface
	Peixe	Robalo assado. Acompanha com batata assada e salada*
	Carne	Alheira grelhada. Acompanha com arroz de ervilhas e salada*
	Vegetariano	Caldeirada de feijão-preto. Acompanha com salada*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de grão-de-bico
	Peixe	Tentáculos de pota à lagareiro. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos
	Carne	Bifes de peru estufados com cogumelos. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos
	Vegetariano	Seitan assado em cama de alho francês. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Peixe	Arroz de peixe (salmão, perca e pescada). Acompanha com salada*
	Carne	Carne de porco à portuguesa. Acompanha com salada*
	Vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas. Acompanha com salada*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão-vermelho
	Peixe	Bacalhau (paloco) à Brás. Acompanha com brócolos cozidos
	Carne	Caril de frango. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos
	Vegetariano	Espetadas de tofu com cogumelos grelhadas. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Peixe	Pescada de fricassé. Acompanha com arroz branco e salada*
	Carne	Empadão (puré de batata) de carne de porco e de vaca. Acompanha com salada*
	Vegetariano	Salada fria de grão-de-bico com batata cozida, cenoura e pimento. Acompanha com salada*
	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.