



## EMENTA - Almoço

26 a 30 de julho de 2021

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Juliana (couve-lombarda e cenoura)
	Peixe	Atum estufado com cogumelos. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	Carne	Lombo de porco recheado com cenoura assado. Acompanha com arroz de branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Soja grossa estufada com macedónia. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Peixe	Filete de pescada frito. Acompanha com salada russa e salada*
	Carne	Frango estufado. Acompanha com puré de batata e salada*
	Vegetariano	Caldeirada de feijão-preto. Acompanha com salada*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-frade e espinafres
	Peixe	Lulas recheadas estufadas. Acompanha com arroz de legumes (cenoura, milho e couve) e salada*
	Carne	Almôndegas de frango estufadas. Acompanha com arroz de legumes (cenoura, milho e couve) e salada*
	Vegetariano	Alheira vegetariana assada no forno. Acompanha com arroz de legumes (cenoura, milho e couve) e salada*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Alho-francês
	Peixe	Bacalhau à Gomes de Sá. Acompanha com couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozida
	Carne	Febra de porco grelhada. Acompanha com arroz de pimento e couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozida
	Vegetariano	Espetada de seitan assada. Acompanha com arroz de pimento e couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozida
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico
	Peixe	Maruca assada com tomate. Acompanha com arroz branco e salada*
	Carne	Carne de porco estufada com bacon, fiambre e farinheira. Acompanha com arroz branco e salada*
	Vegetariano	Tofu salteado com curgete e pimento. Acompanha com arroz branco e 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.