



EMENTA - Jantar

26 a 30 de julho de 2021

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Juliana (couve-lombarda e cenoura)
	Peixe	Sardinha grelhada. Acompanha com batata cozida e salada*
	Carne	Bife de frango grelhado. Acompanha com batata cozida e salada*
	Vegetariano	Salada fria de grão-de-bico (ensalsado) com batata cozida. Acompanha com salada*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Peixe	Badejo assado. Acompanha com arroz branco e salada*
	Carne	Jardineira de vitela com chouriço. Acompanha com salada*
	Vegetariano	Feijão-vermelho salteado com pimento e cenoura. Acompanha com arroz branco e salada*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-frade e espinafres
	Peixe	Red fish assado. Acompanha com batata a murro e salada*
	Carne	Rojões fritos. Acompanha com batata a murro e salada*
	Vegetariano	Tofu assado em cama de alho-francês. Acompanha com batata a murro e salada*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Alho-francês
	Peixe	Salmão assado. Acompanha com arroz de cenoura e salada*
	Carne	Coxa de frango assada. Acompanha com arroz de cenoura e salada*
	Vegetariano	Feijão-branco estufado. Acompanha com arroz de cenoura e salada*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico
	Peixe	Perca grelhada. Acompanha com batata cozida e feijão-verde cozido
	Carne	Arroz de carnes (porco e frango). Acompanha com feijão-verde cozido
	Vegetariano	Chamuças de legumes fritas. Acompanha com arroz branco e feijão-verde cozido
	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.