



EMENTA - Almoço

18 a 22 de outubro de 2021

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos
	Peixe	Hambúrguer de pescada assado em cama de couve e bacon. Acompanha com arroz de ervilhas e salada mista*
	Carne	Febra de porco estufada com cenoura. Acompanha com arroz de ervilhas e salada mista*
	Vegetariano	Strogonoff de grão-de-bico. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Alface
	Peixe	Feijoada de carne de porco e enchidos (chouriço e farinheira). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Carapau grelhado com molho à espanhola (cebola, alho, salsa, vinagre e azeite). Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Vegetariano	Pimento recheado com feijão-branco. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-branco e espinafres
	Peixe	Lulas recheadas estufadas. Acompanha com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Carne	Frango assado. Acompanha com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Vegetariano	Tofu salteado com legumes (curgete, pimento e milho). Acompanha com arroz de cenoura e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Couve coração-de-boi
	Peixe	Feijoada de marisco (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Lombo de porco assado com farinheira. Acompanha com arroz branco, puré de maçã e salada mista*
	Vegetariano	Chamuças de legumes fritas. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura
	Peixe	Bacalhau à Zé do Pipo (bacalhau e maionese). Acompanha com puré de batata e salada mista*
	Carne	Perna de peru assada. Acompanha com arroz de legumes (couve, cenoura e milho) e salada mista*
	Vegetariano	Jardineira de soja grossa. Acompanha com salada mista*
	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.