



EMENTA - Jantar

11 a 15 de outubro de 2021

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Ervilhas
	Peixe	Tentáculos de pota à Lagareiro. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos
	Carne	Bochechas de porco estufadas. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos
	Vegetariano	Soja grossa estufada com pimento e cenoura. Acompanha com batata a murro e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme de alho-francês
	Peixe	Abrótea estufada. Acompanha com arroz de milho e salada mista*
	Carne	Strogonoff de peru (peito de peru, natas e cogumelos). Acompanha com arroz de milho e salada mista*
	Vegetariano	Tofu assado em cama de alho-francês. Acompanha com arroz de milho e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga com couve-lombarda
	Peixe	Filete de perca frito. Acompanha com salada russa e salada mista*
	Carne	Jardineira de porco e vaca. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Jardineira de ervilhas e milho. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Peixe	Robalo assado. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Carne de porco as cubos estufada com cogumelos. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Chili vegetariano (feijão-vermelho). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Peixe	Pescada assada com crosta de broa e salsa. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Carne	Bife de frango estufado. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Vegetariano	Alheira vegetariana assada no forno. Acompanha com batata assada e 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.