



## EMENTA - Jantar

18 a 22 de outubro de 2021

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de brócolos
	Peixe	Alheira assada. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Badejo estufado. Acompanha com batata cozida e salada mista*
	Vegetariano	Salada de feijão-frade ensalsado com batata cozida. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Alface
	Peixe	Solha frita. Acompanha com arroz de tomate e feijão-verde cozido
	Carne	Bife de peru assado com cebolada. Acompanha com arroz de tomate e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Hambúrguer de feijão-preto assado. Acompanha com arroz de tomate e feijão-verde cozido
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-branco e espinafres
	Peixe	Pescada à Gomes de Sá (pescada, ovo e batata). Acompanha com salada mista*
	Carne	Empadão de carne de vaca (puré de batata). Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Feijão mungo e ervilhas à Brás. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Couve coração-de-boi
	Peixe	Maruca estufada. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Carne	Jardineira de frango. Acompanha com salada mista*
	Vegetariano	Grão-de-bico à Gomes de Sá. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura
	Peixe	Dourada assada. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Carne	Entrecosto guisado com ervilhas. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Feijão-vermelho salteado com brócolos. 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.