



EMENTA - Almoço

16 a 20 de maio de 2022

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de ervilhas
	Peixe	Feijoada de lulas. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Carne	Alheira assada e ovo. Acompanha com arroz de açafrão e legumes (cenoura, milho e couve) e salada mista*
	Vegetariano	Lasanha de soja. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Acelga
	Peixe	Filete de pescada no forno em cama de alho-francês. Acompanha com arroz de tomate e couve salteada
	Carne	Carne de porco aos cubos estufada com cogumelos. Acompanha com massa esparguete e couve salteada
	Vegetariano	Rancho vegetariano (massa, grão-de-bico, enchido de seitan). Acompanha com couve salteada
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Feijão-vermelho e couve coração-de-boi
	Peixe	Atum estufado com cogumelos. Acompanha com massa <i>fusilli</i> e salada mista*
	Carne	Caril de frango. Acompanha com massa <i>fusilli</i> e salada mista*
	Vegetariano	Salada de cuscuz, feijão-vermelho e pimento. Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Brócolos
	Peixe	Massada de salmão. Acompanha com couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Carne	Bifana de porco. Acompanha com arroz de cenoura e couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Vegetariano	Massada de ervilhas e legumes (curgete, cenoura e alho-francês). Acompanha com couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura
	Peixe	Bacalhau espiritual (pão, cenoura e espinafres). Acompanha com salada mista*
	Carne	Strogonoff de porco (natas e cogumelos). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Vegetariano	Caril de grão-de-bico. Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce

NOTA: As ementas poderão sofrer alterações em qualquer momento, por motivo de alteração do fornecimento de produtos e/ou por não estarem sujeitas a marcação prévia.

*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.