



EMENTA - Almoço		
18 a 22 de setembro de 2023		
DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de Cenoura
	Peixe	Filete de pescada assado com cebolada. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos (feijão-preto). Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Alface
	Peixe	Migas de bacalhau assadas com crosta de broa e salsa. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Carne	Rojões. Acompanha com batata a murro e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e couve-lombarda
	Peixe	Rissóis de peixe. Acompanha com arroz de pimento e salada mista*
	Carne	Coxa de frango assada. Acompanha com arroz de pimento e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Creme de Abóbora
	Peixe	Caldeirada de lulas. Acompanha com salada mista*
	Carne	Carne de vaca guisada com cenoura. Acompanha com puré de batata e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Alho-francês
	Peixe	Atum estufado. Acompanha com massa fusilli, couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas
	Carne	Peito de frango salteado com cogumelos. Acompanha com massa fusilli, couve-de-bruxelas e cenoura baby cozidas
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce

NOTA: As ementas poderão sofrer alterações em qualquer momento, por motivo de alteração do fornecimento de bens-alimentares.

*Salada é composta por 3 dos seguintes elementos: alface/tomate/couve de roxa/ beterraba/pepino/cenoura/cebola/milho

O Menu Social é composto por sopa, pão, prato principal (carne ou peixe ou vegetariano) e uma sobremesa (doce ou fruta).