



EMENTA - Almoço

25 a 29 de setembro de 2023

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Creme de Couve-flor
	Peixe	Robalo assado em cama de pimento. Acompanha com batata assada e salada mista*
	Vegetariano	Massada de feijão-manteiga e legumes (curgete, cenoura e alho-francês). Acompanha com salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Ervilha
	Peixe	Tentáculos de pota ensalsados. Acompanha com batata a murro e couve salteada
	Carne	Lombo de porco assado. Acompanha com batata a murro e couve salteada
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Juliana (couve, alho-francês e cenoura)
	Peixe	Massada de salmão. Acompanha com salada mista*
	Carne	Rissóis de carne. Acompanha com arroz de cenoura e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Feijão-manteiga e feijão-verde
	Peixe	Pescada frita. Acompanha com arroz de tomate e brócolos cozidos
	Carne	Bife de frango grelhado com molho de mostarda e laranja. Acompanha com massa fusilli e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Espinafres
	Peixe	Salada russa de atum e ovo. Acompanha com salada mista*
	Carne	Feijoada de carne de porco com enchidos. 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 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).