

EMENTA - ALMOÇO

05/11/2018 a 09/11/2018

DIA	PRATO	Descrição
2ª FEIRA	Sopa	Ervilha
	Carne	Almondegas (mistas). Acompanha com fusilli e legumes salteados
	peixe	Solha no forno. Acompanha com arroz branco e legumes salteados
	Vegetariano	Beringela recheada com soja. Acompanha com arroz branco e legumes salteados
	Sobremesa	Arroz doce, Ananás e pêssago em Calda, Laranja
3ª FEIRA	Sopa	Legumes
	Peixe	Red Fish à Zé do Pipo. Acompanha com brócolos
	carne	Rojões. Acompanha com batata cozida e brócolos.
	Vegetariano	Jardineira de soja. Acompanha com brócolos
	Sobremesa	Gelatina, Maça e Pêra
4ª FEIRA	Sopa	Couve
	Carne	Coxinha de frango no forno. Acompanha com esparguete e brócolos
	peixe	Bolonhesa de peixe (Tintureira). Acompanha com brócolos
	Vegetariano	Pimentos recheados com feijão. Acompanha com arroz e brócolos.
	Sobremesa	Leite creme , Banana e Tangerina
5ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola. Acompanha com batata a murro e salada
	carne	Lombo de porco recheado com farinheira. Acompanha com arroz de cenourae salada.
	Vegetariano	Legumes salteados com cogumelos. Acompanha com arroz de cenoura e salada.
	Sobremesa	Pudim boca doce, Kiwi e Uvas
6ª FEIRA	Sopa	Alho Francês
	Carne	Coelho estufado com legumes. Acompanha com arroz e salada.
	peixe	Lasanha de paloco. Acompanha comsalada.
	Vegetariano	Salteado de grau de bico com legumes. Acompanha com arroz e salada.
	Sobremesa	Arroz doce, Salada de fruta e Maça

(SUJEITO A ALTERAÇÃO. PELO FACTO DAS REFEIÇÕES NÃO SEREM SUJEITAS A MARCAÇÃO PRÉVIA, NÃO PODEMOS GARANTIR ATÉ AO FINAL DO PERÍODO DE ABERTURA A EMENTA DO DIA)

O Menú Social é composto de: Sopa, pão, prato principal (carne ou peixe ou vegetariano) e 1 sobremesa.