

EMENTA - ALMOÇO 12/11/2018 a 16/11/2018		
DIA	PRATO	Descrição
2ª FEIRA	Sopa	Feijão verde
	Carne	Arroz à valenciana. Acompanha com brócolos
	peixe	Pescada com molho de iogurte e salsa. Acompanha com arroz de legumes e brócolos
	Vegetariano	Bolonhesa de soja. Acompanha com brócolos
	Sobremesa	Gelatina, Pêra e Tangerina
3ª FEIRA	Sopa	Feijão
	Peixe	Filetes de pescada no forno. Acompanha com arroz e salada
	carne	Frango estufado com ervilhas. Acompanha com arroz e salada
	Vegetariano	Espetadas de tofu. Acompanha com arroz e salada
	Sobremesa	Leite creme, Banana e Kiwi
4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura
	Peixe	Pota grelhada. Acompanha com batata salteada e salada
	Carne	Carne de vitela no forno. Acompanha com fusilli e salada
	Vegetariano	Salada quente de feijão frade com legumes
	Sobremesa	Pudim boca doce, Uvas e Laranja
5ª FEIRA	Sopa	Couve
	Peixe	Salmão no forno. Acompanha com arroz e brócolos
	carne	Jardineira mista (frango e porco)
	Vegetariano	Lasanha vegetariana. Acompanha com brócolos
	Sobremesa	Arroz doce, Maçã e Tangerina
6ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Carne	Bifinhos de peru grelhados. Acompanha com arroz, feijão preto e brócolos
	peixe	Hamburguer de peixe. Acompanha com arroz e brócolos
	Vegetariano	Legumes no forno. Acompanha com arroz, feijão preto e brócolos
	Sobremesa	Gelatina, Pêra e Banana

(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.