

EMENTA - ALMOÇO 19/11/2018 a 23/11/2018		
DIA	PRATO	Descrição
2ª FEIRA	Sopa	Espinafres
	Carne	Bochecha (porco) no forno. Acompanha com arroz e brócolos
	peixe	Lulas recheadas. Acompanha com arroz e brócolos
	Vegetariano	Bolinhos de tofu. Acompanha com arroz e brócolos
	Sobremesa	Leite creme, Maçã e Laranja
3ª FEIRA	Sopa	Couve lombarda
	Peixe	Raia no forno. Acompanha com arroz branco e legumes salteados
	carne	Strogonoff de frango. Acompanha com arroz branco e legumes salteados
	Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão vermelho+curgete+cenoura+tomate+pimentos+alho francês)
	Sobremesa	Pudim boca doce, Uvas e Banana
4ª FEIRA	Sopa	Grão
	Peixe	Dourada grelhada. Acompanha com batata salteada e salada
	Carne	Vitela no forno. Acompanha com esparguete e salada
	Vegetariano	Salada quente de grão com legumes
	Sobremesa	Gelatina, Kiwi, Pêsego em calda
5ª FEIRA	Sopa	Juliana
	Peixe	Tintureira no forno. Acompanha com arroz e salada
	carne	Bifinhos de porco grelhados. Acompanha com arroz, feijão preto e salada
	Vegetariano	Salada quente de cogumelos (fusilli+ cogumelos+ milho+ conoura+ ervilha+ tomate)
	Sobremesa	Arroz doce, Tangerina e Pêra
6ª FEIRA	Sopa	Alho francês
	Carne	Frango assado. Acompanha com batata assada e legumes cozidos
	peixe	Massada de peixe (redfish). Acompanha com legumes cozidos
	Vegetariano	Jardineira de soja
	Sobremesa	Leite creme, Maçã e Salada de fruta

(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.**