

EMENTA - JANTAR

05/11/2018 a 09/11/2018

DIA	PRATO	Descrição
2ª FEIRA	Sopa	Ervilha
	Peixe	Perca no forno. Acompanha com arroz e legumes salteados
	Opção	Grelhada mista. Acompanha com feijão preto, arroz e legumes salteados.
	Vegetariano	Legumes salteados. Acompanha com feijão preto e arroz
	Sobremesa	Arroz doce, Ananás e Pêssego em calda, Laranja
3ª FEIRA	Sopa	legumes
	Carne	Carne de vitela no forno. Acompanha com esparguete e salada.
	Opção	Meia desfeita de paloco. Acompanha com salada.
	Vegetariano	Salada quente de tofu.
	Sobremesa	Gelatina, Maçã e Pêra
4ª FEIRA	Sopa	Couve
	Peixe	Tentáculos de pota à lagareiro. Acompanha com batata a murro e brócolos
	Opção	Bifinhos de porco grelhados. Acompanha com batata a murro e Brócolos.
	Vegetariano	Soja à Bolonhesa. Acompanha com Brócolos.
	Sobremesa	Leite Creme, Banana e Tangerina
5ª FEIRA	Sopa	Caldo Verde
	Carne	Frango estufado. Acompanha com arroz e salada.
	Opção	Pescada escondida. Acompanha com salada.
	Vegetariano	Rebentos de soja à brás. Acompanha com salada.
	Sobremesa	Pudim boca doce, Kiwi e Uvas
6ª FEIRA	Sopa	Alho Francês
	Peixe	Filites dourados. Acompanha com arroz e brócolos.
	Opção	Lombo assado. Acompanha com arroz e brócolos.
	Vegetariano	Bife de Seitan. Acompanha com larroz e brócolos.
	Sobremesa	Arroz doce, salada de fruta e Maçã

(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.