

EMENTA - JANTAR 12/11/2018 a 16/11/2018		
DIA	PRATO	Descrição
2ª FEIRA	Sopa	Feijão verde
	Peixe	Bacalhau (paloco) à Zé do Pipo. Acompanha com legumes salteados
	Carne	Entrecosto no forno. Acompanha com batata a murro e salada
	Vegetariano	Empadão de arroz com ervilhas e legumes. Acompanha com legumes salteados
	Sobremesa	Gelatina, Pêra e Tangerina
3ª FEIRA	Sopa	Feijão
	Carne	Costeletas à salsicheiro. Acompanha com esparguete e legumes salteados
	Peixe	Solha grelhada. Acompanha com batata a murro e salada.
	Vegetariano	Legumes salteados com cogumelos. Acompanha com batata a murro e salada
	Sobremesa	Leite Creme, Banana e Kiwi
4ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura
	Peixe	Tintureira de tomatada. Acompanha com arroz e legumes cozidos
	Carne	Lasanha de frango. Acompanha com legumes cozidos
	Vegetariano	Chamuças vegetarianas. Acompanha com arroz e legumes cozidos
	Sobremesa	Pudim boca doce, Uvas e Laranja
5ª FEIRA	Sopa	Couve
	Carne	Rancho
	Peixe	Carapau grelhado. Acompanha com batata a murro e salada
	Vegetariano	Legumes salteados (grão+curgete+cenoura+couve)
	Sobremesa	Arroz doce, Maçã e Tangerina
6ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Peixe	Lazanha de peixe. Acompanha com brócolos.
	Carne	Espetadas mistas (porco e frango). Acompanha com arroz e brócolos.
	Vegetariano	Bife de Seitan. Acompanha com arroz 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.**