



EMENTA - Jantar

10 a 14 de maio de 2021

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Sopa de alface
	Peixe	Filete de perca estufado. Acompanha com arroz de couve-lombarda e feijão-verde cozido
	Carne	Borrego assado. Acompanha com arroz de couve-lombarda e feijão-verde cozido
	Vegetariano	Almôndegas de grão-de-bico. Acompanha com arroz de couve-lombarda e feijão-verde cozido
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Sopa de grão-de-bico
	Peixe	Carapau grelhado com molho à espanhola. Acompanha com batata assada e salada*
	Carne	Lombo de porco assado. Acompanha com batata assada e salada*
	Vegetariano	Pimento recheado com soja. Acompanha com batata assada e salada*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Creme de couve-flor
	Peixe	Solha assada. Acompanha com batata cozida e couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Carne	Lasanha de frango. Acompanha com couve-de-Bruxelas cozida
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura e pimento). Acompanha com batata cozida e couve-de-Bruxelas e cenoura baby cozidas
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Sopa de feijão-vermelho
	Peixe	Hambúrguer de peixe estufado. Acompanha com batata assada e salada*
	Carne	Jardineira de porco. Acompanha com salada*
	Vegetariano	Feijão- branco salteado com cogumelos. Acompanha com batata assada e salada*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde
	Peixe	Raia assada com tomate. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	Carne	Coxa de frango estufada com milho, pimento e cenoura. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariano	Alheira vegetariana assada no forno. Acompanha com arroz branco e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce

*Salada com 3 elementos dos seguintes alface/tomate/couve de roxa/ beterraba/pepino/cenoura/cebola/milho/mizuna

O Menu Social é composto por sopa, pão, prato principal (carne ou peixe ou vegetariano) e uma sobremesa.