



EMENTA - Almoço

20 a 24 de maio de 2024

DIA	PRATO	
2ª FEIRA	Sopa	Couve coração-de-boi
	Prato	Frango assado. Acompanha com massa esparguete e brócolos cozidos
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
3ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora
	Prato	Feijoada de lulas e delícias do mar (feijão-branco). Acompanha com arroz branco e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
4ª FEIRA	Sopa	Grão-de-bico e Espinafres
	Prato	Rojões (pickles e azeitonas). Acompanha com batata cozida e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
5ª FEIRA	Sopa	Lentilhas
	Prato	Arroz de atum primavera. Acompanha com couve-de-bruxelas e cenouras baby cozidas
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce
6ª FEIRA	Sopa	Vianense
	Peixe	Alheira assada e ovo. Acompanha com batata frita e salada mista*
	Sobremesa	1 peça de fruta ou doce

NOTA: As ementas poderão sofrer alterações em qualquer momento, por motivo de alteração do fornecimento de bens-alimentares.

*Salada é composta por 3 dos seguintes elementos: alface/tomate/couve de roxa/ beterraba/pepino/cenoura/cebola/milho

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