

Ementa N.º 3

Ano: 2026

Período: 13 de julho a 17 de julho

Unidade Alimentar: Polo I ECAV

Serviço: Almoço

segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos
13 de julho	Prato	Pescada panada com arroz de tomate
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de ananás
terça-feira	Sopa	Couve lombarda com feijão branco
14 de julho	Prato	Perna de frango agri-doce com arroz branco
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate
quarta-feira	Sopa	Creme de legumes
15 de julho	Prato	Bacalhau com natas
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango
quinta-feira	Sopa	Canja de frango [1]
16 de julho	Prato	Arroz de pato com queijo no forno
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim flã
sexta-feira	Sopa	Glória
17 de julho	Prato	Solha no forno com molho de limão e batata aos cubos
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de chocolate

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.