

Ementa N.º 5

Ano: 2026

Período: 18 a 22 de maio

Unidade Alimentar: Polo I ECAV

Serviço: Almoço

segunda-feira	Sopa	Couve coração
18 de maio	Prato	Lasanha de atum e legumes
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Pudim de chocolate
terça-feira	Sopa	Creme de cenoura
19 de maio	Prato	Macarronada de carne gratinada
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta fresca ou Mousse de ananás
quarta-feira	Sopa	Transmontana
20 de maio	Prato	Filetes de pescada com laranja e batata às rodelas
	Hortícolas	Alface, couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta fresca ou Pudim de laranja
quinta-feira	Sopa	Espinafres
21 de maio	Prato	Perna de porco assada com arroz de cenoura
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Mousse de morango
sexta-feira	Sopa	Creme de legumes
22 de maio	Prato	Bacalhau desfiado com broa em cama de batata e espinafres
	Hortícolas	Alface, pepino e couve roxa
	Sobremesa	Fruta fresca da época ou Gelatina

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.