

Ementa N.º 1

Ano: 2026

Período: 29 de junho a 03 de julho

Unidade Alimentar: Refeitório de Prados

Serviço: Almoço

segunda-feira	Sopa	Creme de Legumes
29 de junho	Peixe	Filetes de pescada com crosta de broa, ervas aromáticas e arroz de tomate
	Carne	Costeletas de porco em cebolada e pimentos com arroz de tomate e feijão verde com alho
	Vegetariana	Cebolada de seitan com batata cozida e feijão verde com alho
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de chocolate
terça-feira	Sopa	Juliana
30 de junho	Peixe	Solha assada com batata assada
	Carne	Esparguete à bolonhesa
	Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Arroz doce
quarta-feira	Sopa	Creme de abóbora
01 de julho	Peixe	Feijoadade de chocos com arroz seco
	Carne	Frango assado com arroz seco
	Vegetariana	Feijoadade de tofu com arroz seco
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme
quinta-feira	Sopa	À lavrador
02 de julho	Peixe	Peixe vermelho em cama de legumes (curgete e cenoura) com batata a murro
	Carne	Peru com molho de cogumelos e massa fusili
	Vegetariana	Almôndegas vegetarianas com massa fusili
	Hortícolas	Alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou Maça assada
sexta-feira	Sopa	Espinafres
03 de julho	Peixe	Abrótea assada com arroz de cenoura
	Carne	Tranches de vitela estufada com ervilhas, cenoura e feijão verde com puré de batata
	Vegetariana	Caril de grão e legumes com puré de batata vegetariano
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de flã

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.