Ementa N.º 3

Ano: 2026
Período: 23 a 27 de novembro
Unidade Alimentar: Refeitório de Alem Rio
Serviço: Jantar

:

segunda-feira	Sopa	Couve coração
23 de novembro	Peixe	Solha estufada com puré de batata
	Carne	Peito de peru com molho de natas e cogumelos com massa fusilli
	Vegetariana	Fusilli de cogumelos e espinafres
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de chocolate
terça-feira	Sopa	Creme de cenoura
24 de novembro	Peixe	Red fish assado com arroz seco
	Carne	Cubos de carne com macedónia e arroz seco
	Vegetariana	Jardineira de seitan com arroz seco
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de baunilha
quarta-feira	Sopa	Espinafres
25 de novembro	Peixe	Bacalhau gratinado com legumes
	Carne	Pá de porco assada com arroz de cenoura e brócolos ao vapor
	Vegetariana	Tofu com legumes e batatas no forno
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maça e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de morango
quinta-feira	Sopa	Creme de legumes
26 de novembro	Peixe	Lasanha de atum e legumes (cenoura e espinafres)
	Carne	Frango corado com arroz de ervilhas
	Vegetariana	Lasanha vegetariana
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de flã
sexta-feira	Sopa	Transmontana
27 de novembro	Peixe	Tentáculos de pota à lagareiro com batata a murro
	Carne	Costeleta de porco em cebolada e pimentos c/ puré de batata
	Vegetariana	Legumes salteados com seitan assado e batata a murro
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme

Notas:
- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.