

## Ementa N.º 3

Ano: 2026

Período: 13 de julho a 17 de julho

Unidade Alimentar: Refeitório de Alem Rio

Serviço: Jantar

|                      |             |                                                                |
|----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------|
| <b>segunda-feira</b> | Sopa        | Couve coração                                                  |
| <b>13 de julho</b>   | 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                          |
| <b>terça-feira</b>   | Sopa        | Creme de cenoura                                               |
| <b>14 de julho</b>   | 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                            |
| <b>quarta-feira</b>  | Sopa        | Espinafres                                                     |
| <b>15 de julho</b>   | 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, maçã e cenoura raspada                     |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época ou Mousse de morango                            |
| <b>quinta-feira</b>  | Sopa        | Creme de legumes                                               |
| <b>16 de julho</b>   | 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                                 |
| <b>sexta-feira</b>   | Sopa        | Transmontana                                                   |
| <b>17 de julho</b>   | 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.