

Ementa N.º 3

Ano: 2026

Período: 19 a 23 de outubro

Unidade Alimentar: Refeitório de Prados

Serviço: Almoço

segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos
19 de outubro	Peixe	Salmão lascado com massa gratinada e espinafres
	Carne	Perna de porco assada com arroz seco e feijão preto
	Vegetariana	Vegetais grelhados (beringela, curgete e pimento) c/ feijão preto e cuscuz
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de morango
terça-feira	Sopa	Couve lombarda com feijão branco
20 de outubro	Peixe	Pescada no forno com puré de batata
	Carne	Esparguete à bolonhesa
	Vegetariana	Seitan assado com batata a murro
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de Ananás
quarta-feira	Sopa	Creme de legumes
21 de outubro	Peixe	Perca corada com arroz primavera
	Carne	Arroz de pato com queijo
	Vegetariana	Arroz de cogumelos no forno
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de flã
quinta-feira	Sopa	Canja de frango Canja de legumes
22 de outubro	Peixe	Filetes de pescada no forno em cama de cebolada e pimentos com batata cozida
	Carne	Lombo de porco com molho de cogumelos e arroz de brócolos
	Vegetariana	Soja guisada com cogumelos e arroz seco
	Hortícolas	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de morango
sexta-feira	Sopa	Glória
23 de outubro	Peixe	Dourada assada com batata assada
	Carne	Frango assado com arroz de cenoura
	Vegetariana	Caril de grão e legumes
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de chocolate

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.