Ementa N.º 3

Ano: 2026
Período: 23 a 27 de novembro
Unidade Alimentar: Refeitório de Prados
Serviço: Almoço

:

segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos
23 de novembro	Peixe	Grelhado com batata assada
	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, maça e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de morango
terça-feira	Sopa	Couve lombarda com feijão branco
24 de novembro	Peixe	Lasanha de atum
	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
25 de novembro	Peixe	Perca corada com arroz primaveril
	Carne	Arroz de pato com queijo
	Vegetariana	Caril de grão com legumes
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de flã
quinta-feira	Sopa	Canja de frango | Canja de legumes
26 de novembro	Peixe	Filetes de pescada no forno em cama de cebolada e pimentos com batata cozida
	Carne	Lombo de porco recheado com arroz seco
	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
27 de novembro	Peixe	Dourada assada com batata assada
	Carne	Frango assado com arroz de cenoura
	Vegetariana	Salteado de cogumelos, pimento, cenoura e alho francês com quinoa
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de chocolate

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