

## Ementa N.º 4

Ano: 2026

Período: 20 a 24 de julho

Unidade Alimentar: Refeitório de Alem Rio

Serviço: Jantar

|                      |             |                                                                                  |
|----------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <b>segunda-feira</b> | Sopa        | Creme de brócolos                                                                |
| <b>20 de julho</b>   | Peixe       | Dourada assada com batata assada                                                 |
|                      | Carne       | Macarronada com carne gratinada                                                  |
|                      | Vegetariana | Soja guisada com cogumelos e puré de batata vegetariano                          |
|                      | Hortícolas  | Alface, beterraba e cenoura                                                      |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época ou Leite creme                                                    |
| <b>terça-feira</b>   | Sopa        | Caseira                                                                          |
| <b>21 de julho</b>   | Peixe       | Bolonhesa de atum com esparguete                                                 |
|                      | Carne       | Lombo de porco com molho de cogumelos e arroz primavera                          |
|                      | Vegetariana | Seitan assado com favas estufadas, tomate, curgete e cenoura com arroz primavera |
|                      | Hortícolas  | Alface, couve roxa e pepino                                                      |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época ou Gelatina                                                       |
| <b>quarta-feira</b>  | Sopa        | Espinafres                                                                       |
| <b>22 de julho</b>   | Peixe       | Filetes de pescada no forno em cama de cebolada e pimentos com puré de batata    |
|                      | Carne       | Rancho simples de frango                                                         |
|                      | Vegetariana | Rancho de tofu                                                                   |
|                      | Hortícolas  | Alface, tomate e pepino                                                          |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época ou Pudim flã                                                      |
| <b>quinta-feira</b>  | Sopa        | Creme de cenoura                                                                 |
| <b>23 de julho</b>   | Peixe       | Perca corada com batata assada                                                   |
|                      | Carne       | Arroz de pato com queijo                                                         |
|                      | Vegetariana | Arroz de cogumelos no forno                                                      |
|                      | Hortícolas  | Alface, tomate, cebola e pepino                                                  |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época ou Mousse de chocolate                                            |
| <b>sexta-feira</b>   | Sopa        | Canja ou Canja de legumes                                                        |
| <b>24 de julho</b>   | Peixe       | Salmão lascado com massa gratinada e espinafres                                  |
|                      | Carne       | Peito de peru com arroz seco e feijão preto                                      |
|                      | Vegetariana | Vegetais grelhados (beringela, curgete e pimento) c/ feijão preto e cuscuz [1]   |
|                      | Hortícolas  | Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada                                       |
|                      | Sobremesa   | Fruta da época ou Maça assada                                                    |

**Notas:**

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.