Ementa N.º 4

Ano: 2026
Período: 26 a 30 de setembro
Unidade Alimentar: Refeitório de Alem Rio
Serviço: Jantar

:

segunda-feira	Sopa	Creme de brócolos
26 de outubro	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
terça-feira	Sopa	Caseira
27 de outubro	Peixe	Bolonhesa de atum com esparguete
	Carne	Lombo de porco com molho de cogumelos e arroz primaveril
	Vegetariana	Seitan assado com favas estufadas, tomate, curgete e cenoura com arroz primaveril
	Hortícolas	Alface, couve roxa e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina
quarta-feira	Sopa	Espinafres
28 de outubro	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
quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura
29 de outubro	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
sexta-feira	Sopa	Canja ou Canja de legumes
30 de outubro	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, maça e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época ou Maça assada

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