

Ementa N.º 4

Ano: 2026
Período: 20 a 24 de julho
Unidade Alimentar: Refeitório de Prados
Serviço: Almoço

segunda-feira	Sopa	Cenoura e feijão verde
20 de julho	Peixe	Carapau assado com batata a murro e brócolos ao vapor
	Carne	Carne de porco aos cubos com batata
	Vegetariana	Seitan à portuguesa
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de morango
terça-feira	Sopa	Grão e cebola
21 de julho	Peixe	Solha em cama de cebola e pimentos com puré de batata
	Carne	Coxa de peru assado com arroz de cenoura
	Vegetariana	Arroz à valenciana vegetariano
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de Ananás
quarta-feira	Sopa	Crema de legumes
22 de julho	Peixe	Feijoada de chocos com arroz seco
	Carne	Coelho estufado com couve e cenoura com arroz seco
	Vegetariana	Bolonhesa de soja
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de chocolate
quinta-feira	Sopa	Nabos
23 de julho	Peixe	Peixe vermelho e batatas em molho de tomate
	Carne	Frango assado com arroz de ervilhas
	Vegetariana	Massa à lavrador vegetariana
	Hortícolas	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina
sexta-feira	Sopa	Crema de ervilhas
24 de julho	Peixe	Bacalhau desfiado com broa em cama de batata assada e espinafres
	Carne	Lombo de porco asado com arroz de legumes
	Vegetariana	Tofu com batatas, espinafres e broa
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento
	Sobremesa	Fruta da época ou Leite creme

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.