Ementa N.º 4

Ano: 2026
Período: 26 a 30 de outubro
Unidade Alimentar: Refeitório de Prados
Serviço: Almoço

:

segunda-feira	Sopa	Cenoura e feijão verde
26 de outubro	Peixe	Carapau assado com batata a murro
	Carne	Perna de porco assada com arroz de legumes
	Vegetariana	Seitan à portuguesa
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de morango
terça-feira	Sopa	Grão e cebola
27 de outubro	Peixe	Solha assada 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	Creme de legumes
28 de outubro	Peixe	Feijoada de chocos com arroz seco
	Carne	Coelho estufado com arroz seco
	Vegetariana	Bolonhesa de soja
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maça e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de chocolate
quinta-feira	Sopa	Nabos
29 de outubro	Peixe	Peixe à portuguesa com batata assada
	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	Creme de ervilhas
30 de outubro	Peixe	Bacalhau espiritual
	Carne	Lombo de porco asado com arroz seco
	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.