Ementa N.º 5

Ano: 2026
Período: 02 a 06 de novembro
Unidade Alimentar: Refeitório de Prados
Serviço: Almoço

:

segunda-feira	Sopa	Couve coração
02 de novembro	Peixe	Perca assada com arroz de ervilhas
	Carne	Peito de peru com molho de natas, cogumelos e arroz seco
	Vegetariana	Fusilli de cogumelos e espinafres
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pimento
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de chocolate
terça-feira	Sopa	Creme de cenoura
03 de novembro	Peixe	Red-fish assado com batata assada
	Carne	Vitela estufada com ervilhas, feijão verde e cenoura e arroz seco
	Vegetariana	Jardineira de seitan com arroz seco
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de baunilha
quarta-feira	Sopa	Transmontana
04 de novembro	Peixe	Solha estufada com puré de batata
	Carne	Frango assado com arroz de cenoura
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com legumes, seitan assado e puré de batata vegetariano
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maça e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina
quinta-feira	Sopa	Espinafres
05 de novembro	Peixe	Bacalhau espiritual
	Carne	Pá de porco assada com arroz de brócolos
	Vegetariana	Tofu com legumes e batatas no forno
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de flã
sexta-feira	Sopa	Creme de legumes
06 de novembro	Peixe	Lasanha de atum e legumes (cenoura e espinafres)
	Carne	Feijoada à portuguesa com arroz seco
	Vegetariana	Bolonhesa de soja
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Aletria

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