

Ementa N.º 2

Ano: 2026
 Período: 12 a 16 de outubro
 Unidade Alimentar: Refeitório de Prados
 Serviço: Almoço

segunda-feira	Sopa	Couve coração
12 de outubro	Peixe	Filetes de pescada com laranja e arroz primavera
	Carne	Bolonhesa de carne
	Vegetariana	Lasanha vegetariana
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de ananás
terça-feira	Sopa	Camponesa
13 de outubro	Peixe	Feijoada de chocos com arroz seco
	Carne	Entrecosto assado com favas estufadas com tomate, curgete e cenoura com arroz de salsa e alho
	Vegetariana	Tofu à lagareiro
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de chocolate
quarta-feira	Sopa	Alho francês
14 de outubro	Peixe	Lasanha de atum
	Carne	Frango estufado com cenouras e ervilhas com arroz seco
	Vegetariana	Legumes salteados com massa fusilli
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina
quinta-feira	Sopa	Crema de cenoura
15 de outubro	Peixe	Carapau assado com batata a murro
	Carne	Coxa de peru no forno com molho de limão com arroz de ervilhas
	Vegetariana	Feijoada de soja
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de chocolate
sexta-feira	Sopa	Couve - flor
16 de outubro	Peixe	Tentáculos de potas com batata wedge
	Carne	Coelho à caçador com arroz de cenoura
	Vegetariana	Beringela recheada com broa e legumes com quinoa
	Hortícolas	Alface, tomate, cenoura e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de flã

Notas:

- Esta ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.