Ementa N.º 2

Ano: 2026
Período: 16 a 20 de novembro
Unidade Alimentar: Refeitório de Prados
Serviço: Almoço

:

segunda-feira	Sopa	Couve coração
16 de novembro	Peixe	Filetes de pescada com laranja e arroz primaveril
	Carne	Bolonhesa de carne
	Vegetariana	Lasanha vegetariana
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de ananás
terça-feira	Sopa	Camponesa
17 de novembro	Peixe	Bacalhau com natas
	Carne	Coxa de peru no forno com molho de limão com arroz de ervilhas
	Vegetariana	Tofu à lagareiro
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maça e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de chocolate
quarta-feira	Sopa	Alho francês
18 de novembro	Peixe	Solha no forno com molho de limão e puré de batata
	Carne	Frango assado com arroz seco
	Vegetariana	Feijoada de soja
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina
quinta-feira	Sopa	Creme de cenoura
19 de novembro	Peixe	Carapau assado com batata a murro
	Carne	Entrecosto assado com favas estufadas com tomate, curgete e cenoura com arroz de salsa e alho
	Vegetariana	Seitan assado com batata assada
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de chocolate
sexta-feira	Sopa	Couve - flor
20 de novembro	Peixe	Lasanha de atum
	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.