

Ementa N.º 2

Ano: 2026

Período: 23 a 27 de março

Unidade Alimentar: Refeitório de Prados

Serviço: Almoço

segunda-feira	Sopa	Couve coração
23 de março	Peixe	Filetes de pescada com laranja e arroz primavera
	Carne	Lasanha de carne
	Vegetariana	Lasanha vegetariana
	Hortícolas	Alface, beterraba e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de morango
terça-feira	Sopa	Camponesa
24 de março	Peixe	Bacalhau com natas
	Carne	Entrecosto assado com favas estufadas com tomate, curgete e cenoura com arroz de salsa e alho
	Vegetariana	Tofulhau com natas
	Hortícolas	Alface, couve roxa, maçã e cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época ou Pudim de chocolate
quarta-feira	Sopa	Alho francês
25 de março	Peixe	Solha no forno com molho de limão e puré de batata
	Carne	Frango estufado com cenouras e ervilhas com arroz seco
	Vegetariana	Strogonoff de brócolos e cogumelos com arroz seco
	Hortícolas	Alface, tomate, cebola e pepino
	Sobremesa	Fruta da época ou Gelatina
quinta-feira	Sopa	Crema de cenoura
26 de março	Peixe	Carapau assado com batata a murro
	Carne	Coxa de peru no forno com molho de limão com arroz de ervilhas
	Vegetariana	Cozido "simples" vegetariano
	Hortícolas	Alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época ou Mousse de chocolate
sexta-feira	Sopa	Couve - flor
27 de março	Peixe	Bolonhesa de atum com esparguete
	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.