

ANO: 2023

PERIODO: Almoço/Snack-bar Além Rio

Segunda-feira 23/01/2023

Sopa: Sopa de couve lombarda com feijão vermelho

Prato: Salmão grelhado com batata a murro

Opção: Vitela estufada com esparguete salteado e arroz seco **Vegan:** Feijoada com feijão vermelho e couve lombarda

Hortícolas: Salada mista/variada

Sobremesa: Fruta fresca da época ou Leite-creme

Terca-feira 24/01/2023

Sopá: Sopa de alho francês

Prato: Carne de porco á portuguesa

Opção: perca grelhada com arroz de cenoura Vegan:

Pataniscas de legumes com arroz de tomate

Hortícolas: Salada mista/variada

Sobremesa: Fruta fresca da época ou Pudim de laranja

Quarta-feira 25/01/2023

Sopa: Sopa de cenoura com feijão-verde Prato: Solha no forno com arroz de cenoura Opção: Peito de peru assado e arroz seco Vegan: Quinoa com feijão e legumes Hortícolas: Salada mista/variada

Sobremesa: Fruta fresca da época ou Gelati

Quinta-feira 24/01/2023

Sopa: Sopa de cenoura, curgete e batata-doce

Prato: Coelho assado com batata assada e arroz seco

Opção: Filetes de pescada com crosta de broa salada de feijão-frade e arroz seco

Vegan: Arroz de lentilhas vermelhas com couve-flor e sementes

Hortícolas: Salada mista/variada

Sobremesa: Fruta fresca da época ou Bolo de côco

Sexta-feira 27/01/2023

Sopa: Creme de ervilhas

Prato: Dourada grelhada com batata cozida e molho verde

Opção: Frango estufado com arroz seco e espinafres salteados com azeite e alho

Vegan: Lasanha de legumes **Hortícolas:** Salada mista/variada

Sobremesa: Fruta fresca da época ou Salada de fruta fresca aromatizada com canela

e sumo de laranja natural.

Nota: * Por razões relacionadas com o abastecimento dos produtos, as ementas poderão ser alteradas,

**Os produtos podem conter alergénios.

O Responsável