

Ementa de 02 novembro a 06 de novembro de 2020		
2ª Feira	Sopa	Legumes
	Prato	Rissoles de peixe com arroz de tomate e salada
	Dieta	Peixe grelhado com batata cozida e cenoura
	Vegetariana	Estufado de lentilhas com legumes
	Sobremesa	Fruta
3ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Carne assada com esparguete
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa
	Vegetariana	Tofu mexido com cenoura, feijão verde e arroz
	Sobremesa	Fruta ou doce
4ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Salada russa com atum
	Dieta	Peixe cozido com batata e hortaliça
	Vegetariana	Arroz de ervilhas, milho, cenoura e pimento
	Sobremesa	Fruta
5ª Feira	Sopa	Couve coração
	Prato	Frango à brás
	Dieta	Frango cozido com legumes salteados
	Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete e salada
	Sobremesa	Fruta ou doce
6ª Feira	Sopa	Abóbora
	Prato	Ovos mexidos com arroz de cenoura e feijão-verde salteado
	Dieta	Carne novilho cozida com batata, cenoura e hortaliça
	Vegetariana	Massada de feijão catarino com alho-francês e repolho
	Sobremesa	Fruta

As refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leites/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremçoço e moluscos.
Salientamos que por razões de ordem imprevisível as ementas poderão sofrer alterações.

Os Serviços de Refeição



