

Semana de 23 a 29 de março de 2020

DIA	PRATO	ALMOÇO	JANTAR
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de abóbora e espinafres	Juliana
	PRATO GERAL	Alheira com arroz de couve e cenoura 🍴	Massa de bacalhau, grão, couve e cenoura 🍴🍴
	PRATO LIGEIRA	Bife grelhado com arroz, salada	Massa de bacalhau, couve e cenoura 🍴🍴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de cougete e cenoura	Sopa de couve-flor
	PRATO GERAL	Salmão no forno com batata, brócolos cozidos	Arroz de pato, salada 🍴
	PRATO LIGEIRA	Salmão no forno com batata, brócolos cozidos	Arroz de pato ao natural, salada
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	SOPA	Caldo-Verde 🍴	Canja 🍴
	PRATO GERAL	Entremeada grelhada com massa de feijão, salada 🍴	Empadão de atum, espinafres, salada 🍴🍴🍴
	PRATO LIGEIRA	Bife grelhado com massa, salada 🍴	Peixe cozido com batata cozida, legumes 🍴
	SOBREMESA	Doce/Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão-verde	Creme de legumes
	PRATO GERAL	Panado no forno com arroz de cenoura, salada 🍴🍴🍴	Massa cotovelo de entrecosto, salada 🍴
	PRATO LIGEIRA	Bife grelhado com arroz, salada 🍴	Fêvera grelhada com massa, salada 🍴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve e feijão	Sopa de couve e nabo
	PRATO GERAL	Lulas/Potas grelhadas com batata a murro, molho verde, salada 🍴	Rolinhos de filetes com arroz de ervilhas, salada 🍴
	PRATO LIGEIRA	Peixe cozido com batata cozida, salada 🍴	Peixe grelhado com arroz de legumes, salada 🍴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
SÁBADO	SOPA	Sopa de couve e nabo	Creme de alho francês
	PRATO GERAL	Feijoada de marisco com arroz, salada 🍴🍴🍴	Hamburguer com massa de cenoura, salada 🍴
	PRATO LIGEIRA	Arroz de peixe ao natural, salada 🍴	Massa de vitela e cenoura, salada 🍴
	SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época
DOMINGO	SOPA	Creme de cenoura	Caldo de cebola
	PRATO GERAL	Frango assado com batata assada, grelos 🍴	Ovos escalfados com ervilhas e com arroz 🍴
	PRATO LIGEIRA	Frango assado ao natural com batata cozida, grelos 🍴	Ovos escalfados com arroz, legumes 🍴
	SOBREMESA	Doce/Fruta da época	Fruta da época

**Notas:**

Por motivos alheios à nossa vontade, a ementa poderá sofrer alterações

Em caso de alergia a algum alimento, por favor, contactar responsável pela Resposta Social

As ementas poderão ser adaptadas de acordo com as necessidades individuais de cada cliente