

EMENTA DA SEMANA

DE: 29-09 A 03-10-2025



2ª Feira

Sopa: Creme de Legumes

Carne: Bifinhos de Peru c/ Cogumelos, arroz e batata frita

Peixe: Arroz de Marisco

Dieta: Bife de Peru grelhado c/ arroz

Vegetariano: Quiche de Legumes

3ª Feira

Sopa: Espinafres

Carne: Lasanha de Frango

Peixe: Filetes de Pescada c/ arroz de tomate

Dieta: Filetes ao Natural c/ arroz

Vegetariano: Seitan estufado c/ legumes

4ª Feira

Sopa: Juliana

Carne: Rolo de Carne recheado c/ queijo e fiambre, arroz e batata frita

Peixe: Robalo no forno c/ batata cozida

Dieta: Robalo no forno c/ batata cozida

Vegetariano: Pataniscas de Legumes c/ arroz

5ª Feira

Sopa: Brócolos

Carne: Strogonoff de Porco c/ arroz e batata frita

Peixe: Fusilli de Atum c/ cogumelos

Dieta: Pescada no forno c/ batata e brócolos

Vegetariano: Lasanha de Legumes

6ª Feira

Sopa: Creme de Alface

Carne: Croquetes de Carne c/ arroz alegre

Peixe: Bacalhau Gratinado c/ camarão e alho francês

Dieta: Bife de Vaca grelhado c/ arroz

Vegetariano: Salada de Cuscuz

Refeição completa **não sócio** - Sopa+Prato+Sobremesa+Pão = € 7,65

Refeição completa **sócio** - Sopa+Prato+Sobremesa+Pão = € 6,90