

EMENTA DA SEMANA



DE: 10-11 A 14-11-2025

2ª Feira

Sopa: Creme de Legumes

Carne: Alheira no Forno c/ ovo estrelado, arroz e batata frita

Peixe: Salada Russa c/ Atum

Dieta: Bife de Vaca grelhado c/ arroz

Vegetariano: Quiche de Legumes

3ª Feira

Sopa: Caldo Verde

Carne: Febras à Alentejana c/ arroz e batata frita

Peixe: Linguado no forno c/ batata cozida

Dieta: Linguado no forno c/ batata cozida

Vegetariano: Hambúrguer de Espinafres c/ arroz

4ª Feira

Sopa: Agrião

Carne: Perna de Peru Assada c/ batata corada

Peixe: Fricassé de Pescada c/ puré

Dieta: Perna de Peru ao Natural c/ arroz

Vegetariano: Tagliatelle Salteado c/ espinafres, cogumelos e tofu

5ª Feira

Sopa: Primavera

Carne: Coelho à Caçador c/ batata cozida

Peixe: Tentáculos de Pota à Lagareiro c/ batata a murro

Dieta: Tentáculos de Pota c/ batata cozida e couve Portuguesa

Vegetariano: Tortilha de Legumes

6ª Feira

Sopa: Nabijas

Carne: Entrecosto assado no forno c/ arroz e batata frita

Peixe: Pastéis de Bacalhau c/ arroz de grelos

Dieta: Pescada cozida c/ batata e brócolos

Vegetariano: Croquetes de Espinafres c/ arroz de grelos

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

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