

Semana – 21 a 25 de outubro de 2024

Segunda-Feira (21-10-2024)

Sopa: Rúcula.

Prato: Cordon bleu c/ arroz de legumes chineses, salada de alface, tomate e agrião.

Prato Veg: Legumes chineses c/ arroz branco e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Terça-Feira (22-10-2024)

Sopa: Grelos.

Prato: Salmão salteado c/ massa cotovelinho, cenoura, salada de alface, milho e rúcula.

Prato Veg: Cogumelos salteados c/ massa cotovelinho, cenoura e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Quarta-Feira (23-10-2024)

Sopa: Beringela.

Prato: Perna de peru no forno c/ arroz de lentilhas, salada algarvia (tomate, pepino e pimento).

Prato Veg: Curgete no forno c/ soja, tomate, arroz de brócolos e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Quinta-Feira (24-10-2024)

Sopa: Feijão vermelho c/ espinafres.

Prato: Pescada cozida c/ salada de batata, brócolos, couve-flôr, ovo, salada de beterraba, rúcula e couve.

Prato Veg: Salada de batata, ervilhas, cenoura, brócolos, couve-flôr e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



Sexta-Feira (25-10-2024)

Sopa: Juliana c/ coentros.

Prato: Almôndegas estufadas c/ molho de tomate, esparguete, salada de alface, cenoura e pimento.

Prato Veg: Almôndegas de vegetais c/ molho de tomate, esparguete e salada.

Sobremesa: Fruta da época.



* A ementa pode ser sujeita a alterações.


O Diretor
Manuel Nora
Quarteira

Data

09 de outubro 2024