

# Ementa Refeitório Cantina



Almoço

Almoço

## Segunda-feira 15/10/2018

Sopa: Creme de Legumes  
Prato 1: Arroz de Cavala c/ Legumes  
Outros: Alface/cebola/milho  
Sobremesa: Fruta da época/Fruta assada

## Terça-feira 16/10/2018

Sopa: Espinafres  
Prato 1: Cogumelos, curgete e soja no forno com massa de cenoura  
Outros: Couve Roxa/Feijão Verde/Lombarda/Alface/Pepino/Tomate  
Sobremesa: Fruta da época/Bolo de espinafres

## Quarta-feira 17/10/2018

Sopa: Feijão branco c/ couve lombarda  
Prato 1: Filetes de Pescada Gratinados c/ Batata Cozida e Bróculos Cozidos  
Outros: Alface/pepino/tomate  
Sobremesa: Fruta da época

## Quinta-feira 18/10/2018

Sopa: Alho francês  
Prato 1: Perna de Porco Estufada c/ Esparguete de Tomate e Feijão Vermelho  
Outros: Beringela/Curgete/Pimento  
Sobremesa: Fruta da Época/Arroz doce

## Sexta-feira 19/10/2018

Sopa: Macedónia de legumes  
Prato 1: Bacalhau no forno com molho béchamel e batata  
Outros: Alface/cebola/milho  
Sobremesa: Fruta da época