

EMENTA SEMANAL

Almoços nos bares

 **12h às 14h**



DIA	SOPA	PRATO 01	PRATO 02
SEG 26 OUT	 Sopa de couve-flor e feijão catarino	 Espetadas de peru com esparguete + salada	 Tofu à cervejeiro com cogumelos e esparguete + salada
TER 27 OUT	 Sopa camponesa	 Bifinhos de porco com molho de café e arroz de alho + salada	 Legumes salteados com enchidos vegetarianos e arroz de alho + salada
QUA 28 OUT	 Sopa de nabiças e feijão branco	 Tiras de peru à oriental com legumes chineses e puré de batata + salada	 One pot de feijão-preto com esparguete + salad
QUI 29 OUT	 Sopa de couve chinesa e chuchu	 Corvina assada com batatinhas a murro + salada	 "Seitanas" à Portuguesa com arroz de cenoura + salada
SEX 30 OUT	 Sopa de lentilhas com feijão-verde	 Jardineira de frango + salada	 Dahl de grão + salada

ONDE ENCONTRAR

Campus da Penha:

- > Bar da ESGHT
- > Bar da ESEC

Campus de Gambelas:

- > Bar do Complexo pedagógico
- > Bar do Edifício 7

*Comida com sabor
a casa.*