



## EMENTA – Cafeteria UPTEC

Semana de 11/01/2016 a 15/01/2016

<b>SEGUNDA</b>	<b>CARNE</b>	<b>Alheira de Mirandela com ovo</b> (Batata-frita, arroz e salada)
	<b>PEIXE</b>	<b>Atum à Brás</b> (Salada mista)
	<b>VEGETARIANO</b>	<b>Pizza Vegetariana</b> (Batata frita e salada)
<b>TERÇA</b>	<b>CARNE</b>	<b>Espetada mista</b> (Arroz salteado com enchidos e salada)
	<b>PEIXE</b>	<b>Feijoada de chocos</b> (Arroz branco)
	<b>VEGETARIANO</b>	<b>Tofu salteado com legumes</b> (Batata gratin)
<b>QUARTA</b>	<b>CARNE</b>	<b>Escalopes de frango panados</b> (Batata-frita, arroz e salada mista)
	<b>PEIXE</b>	<b>Empadão de peixe</b> (Salada)
	<b>VEGETARIANO</b>	<b>Rancho de soja</b>
<b>QUINTA</b>	<b>CARNE</b>	<b>Vitela ao champinhon</b> (Esparguete ao alho e salada de couve)
	<b>PEIXE</b>	<b>Pescada com broa</b> (Batata a murro e grelos)
	<b>VEGETARIANO</b>	<b>Rissóis de cogumelos e curgete</b> (Batata-frita, arroz e salada)
<b>SEXTA</b>	<b>CARNE</b>	<b>Carne de porco à Portuguesa</b> (Batata-frita, arroz, pickles e salada)
	<b>PEIXE</b>	<b>Bolinhos de bacalhau</b> (Arroz de feijão)
	<b>VEGETARIANO</b>	<b>Guisadinho de lentilhas e ovo escalfado</b> (Cuscuz)