



EMENTA SAUDÁVEL

-ALMOÇO -

ENTRADA

Bruschetta com
tomate e
manjericão



PRATO PRINCIPAL

Frango com
limão e orégãos e
arroz de tomate



SOBREMESA

Salada de frutas



BEBIDA

Sumo de abacaxi
com hortelã



Ementa 2º prêmio

Entrada: Ostras gratinadas com laranja, orégãos e coentros.

Prato principal: Salmão com crosta de mostarda e salsa.

Sobremesa: Salada de frutas com molho de hortelã.

Ementa 3º prêmio

Entradas: focaccia com alecrim e tomate, e pão de alho

Sopa: creme de legumes com coentros acompanhado com uma bola de gelado de azeite

Prato principal (peixe): arroz de marisco com coentros

Prato principal (carne): carne de porco à alentejana com coentros

Bebida: limonada com hortelã

Sobremesa – maçãs assadas com canela