**Eco-Ementas:**

**EMENTA PRIMAVERA / VERÃO**

SOPA: Sopa fria (ou quente) de alho francês, cebola, chuchu e batata

PRATO PRINCIPAL: Filetes de pescada temperados com sal, pimenta, sumo de limão e tomilho, cobertos com pão ralado (obtido com sobras de pão) e cozinhados no forno

ACOMPANHAMENTO: Arroz de ervilhas e legumes salteados em azeite (curgete, beringela, cogumelos, cenoura e cebola roxa)

SOBREMESA: Fatias finas de abacaxi (carpaccio) com hortelã picada, pimenta rosa e amendoim granulado

BEBIDA: Água aromatizada com limão, gengibre e hortelã

**EMENTA OUTONO / INVERNO**

SOPA: Creme de beterraba, abóbora, cenoura, cebola e feijão branco

PRATO PRINCIPAL: Bolonhesa de carne de aves e soja granulada em molho de tomate, cogumelos, curgete e as cascas da cenoura da sopa

ACOMPANHAMENTO: Esparguete integral com alho francês e salada de folhas verdes (alface, rúcula, agrião, espinafres e coentros)

SOBREMESA: Crumble de maçã com aveia e amêndoa

BEBIDA: Água aromatizada com maçã e canela