

Ementa

Externato das Escravas Sagrado Coração de Jesus

Semana de 30/04 a 04 de maio 2018

Eurest

2º Feira	Sopa	Creme de cenoura e alho francês
	Prato	Massa farfalle guisada com cubos de peito de frango, ervilhas e cenoura
	Dieta	Peito de frango grelhado com massa farfalle
	Vegetariano	Beringela gratinada (recheda com legumes e queijo)e massa farfalle
	Salada/Legumes	Gomos de tomate
3º Feira	Sobremesa	Fruta da época/ Gomos de maçã cozida com canela
	Sopa	
	Prato	Feriado Nacional 1º maio
	Dieta	
	Vegetariano	
4º Feira	Salada/Legumes	
	Sobremesa	
	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Feijoada à Portuguesa (carnes de vaca, frango e porco) com arroz
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz
5º Feira	Vegetariano	Mistura de legumes e soja com feijão
	Salada/Legumes	Cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época
	Sopa	Creme de abóbora e couve branca
	Prato	Almôndegas (aves) estufadas com molho de tomate e esparguete salteado
6º Feira	Dieta	Feveras grelhadas com esparguete
	Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, cubos de queijo e legumes
	Salada/Legumes	Juliana de alface
	Sobremesa	Fruta da época/logurte
	Sopa	Sopa de couve lombarda
6º Feira	Prato	Pescada cozida com todos (batata, cenoura, ovo cozido e legumes)
	Dieta	Pescada grelhada com arroz e legumes
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	Incorporados (legumes cozidos)
	Sobremesa	Fruta da época

Alergénios: informe-se, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Ementa

2º Feira

Sopa	Creme de cenoura e couve flôr
Prato	Empadão (de arroz) de atum
Dieta	Solha corada com arroz
Vegetariano	
Salada/Legumes	Alface com milho
Sobremesa	Fruta da época/Bolo Chocolate

3º Feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Strogonoff (tirinhas de novilho) com molho de cogumelos e puré de batata
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz e hortaliça
Vegetariano	Tofu à brás
Salada/Legumes	Tomate e cebola
Sobremesa	Fruta da época

4º Feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão
Dieta	Tranches de pescada no forno ao natural com arroz
Vegetariano	
Salada/Legumes	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época /logurte

5º Feira

Sopa	Caldo verde
Prato	Frango assado com ananás, batata frita e arroz
Dieta	Frango corado com arroz
Vegetariano	Tortilha vegetariana
Salada/Legumes	Juliana de alface
Sobremesa	Fruta da época

6º Feira

Sopa	Creme de feijão e hortaliça
Prato	Rissóis de pescada/marisco com arroz de tomate
Dieta	Tranches de pescada no forno com arroz branco
Vegetariano	
Salada/Legumes	Couve coração e cenoura salteados
Sobremesa	Fruta da época/Aletria

Semana de 14 a 18 de maio 2018

2º Feira

Sopa	Sopa de lombardo e abóbora
Prato	Esparguete à Bolonhesa (com queijo ralado)
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete cozido
Vegetariano	Bolonhesa de soja
Salada/Legumes	Juliana de legumes salteados
Sobremesa	Fruta da época

3º Feira

Sopa	Creme de cenoura e brócolos
Prato	Salada Russa com salmão lascado e ovo cozido
Dieta	Tranches de salmão no forno ao natural com arroz
Vegetariano	
Salada/Legumes	Alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

4º Feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Frango assado no forno com massa espiral salteada
Dieta	Frango corado com batatinha
Vegetariano	Legumes à Brás
Salada/Legumes	Tomate
Sobremesa	Fruta da época

5º Feira

Sopa	Canja
Prato	Panadinhos de pescada com arroz de tomate
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz
Vegetariano	
Salada/Legumes	Alface e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época /logurte

6º Feira

Sopa	Sopa de penca
Prato	Carne de porco assada com laranja e arroz branco
Dieta	Bife de porco grelhado com arroz
Vegetariano	Empadão de legumes e tofu
Salada/Legumes	Tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época/ Gelado

Ementa

Externato das Escravas Sagrado Coração de Jesus


Eurest

Semana de 21 a 25 de maio 2018

2º Feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Hamburguer com molho de cogumelos (no forno) com massa fusilli salteada
Dieta	Bife de frango grelhado com massa fusilli
Vegetariano	Almondegas vegetarianas estufadas com fusilli
Salada/Legumes	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

3º Feira

Sopa	Creme de couve flor e abobora
Prato	Perna de frango no forno com oregãos e arroz
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz
Vegetariano	Tomate rechedo com legumes e arroz branco
Salada/Legumes	Alface e milho
Sobremesa	Fruta da época

4º Feira

Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça
Prato	Posta de pescada no forno com salsa e arroz de cenoura
Dieta	Pescada corada com arroz de cenoura
Vegetariano	
Salada/Legumes	Couve roxa e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

5º Feira

Sopa	Creme de abóbora e repolho
Prato	Panadinhos de porco com esparguete salteado
Dieta	Feveras de porco grelhadas com esparguete e legumes cozidos
Vegetariano	Massa gratinada com cogumelos, legumes e queijo
Salada/Legumes	Tomate
Sobremesa	Fruta da época/lorurte

6º Feira

Sopa	Creme de legumes e alho francês
Prato	Atum com salada de feijão frade, ovo cozido, e arroz branco
Dieta	Solha corada com puré de batata
Vegetariano	
Salada/Legumes	Tomate
Sobremesa	Fruta da época

Alergénios: informe-se, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

Semana de 28/05 a 01 de junho 2018

2ª Feira

Sopa	Creme de grão e lombardo
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes
Vegetariano	
Salada/Legumes	Juliana de alface
Sobremesa	Fruta da época

3ª Feira

Sopa	Caldo verde
Prato	Massa à lavrador (macarronete com carnes de vaca e porco, feijão vermelho e hortaliça)
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com massa e hortaliça
Vegetariano	Jardineira de soja com ervilhas e cenoura
Salada/Legumes	Incorporados (repolho e cenoura)
Sobremesa	Fruta da época

4ª Feira

Sopa	Puré de cenoura e alho francês
Prato	Tranches de abrótea dourados com salada russa
Dieta	Abrótea corada com batata cozida
Vegetariano	
Salada/Legumes	Alface
Sobremesa	Fruta da época

5ª Feira

Sopa	
Prato	Feriado Dia Corpo De Deus
Dieta	
Vegetariano	
Salada/Legumes	
Sobremesa	

DIA MUNDIAL DA CRIANÇA



6ª Feira

Sopa	Canja
Prato	Bifinhos de porco no tacho com molho de salsichas e batata frita
Dieta	Bife de porco grelhado com arroz
Vegetariano	Macarrão gratinado com cogumelos e legumes
Salada/Legumes	Salada de tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época/Gelado