

2º Feira

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano FERIADO
Salada/Legumes

Sobremesa

3º Feira

Sopa Creme de grão e lombardo
Prato Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão
Dieta Pescada cozida com batata e legumes

Vegetariano

Salada/Legumes Juliana de alface

Sobremesa Fruta da época

Sopa Caldo verde

4º Feira

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

Sopa Puré de cenoura e alho francês

5º Feira

Prato Tranches de abrótea dourados com salada russa
Dieta Solha grelhada com arroz de ervilhas

Vegetariano

Salada/Legumes Gomos de tomate e milho

Sobremesa Fruta da época /logurte

Sopa Juliana de legumes

6º Feira

Prato Panadinhos de frango com esparguete salteado

Dieta Bife de frango grelhado com esparguete

Vegetariano Estufado de courgette com cogumelos e esparguete salteado

Salada/Legumes Feijão verde cozido

Sobremesa Fruta da época

Ementa

Semana de 08 a 12 de janeiro 2018

2ª Feira

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Sopa de espinafres
Espetada de peru com arroz de ervilhas
Bife de peru grelhado com arroz
Gratinado de massa com cogumelos e seitã
Alface e cenoura
Fruta da época

3ª Feira

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Creme de cenoura e alho francês
Lombinhos de pescada com ervas aromáticas e arroz branco
Lombinhos de pescada no forno simples com arroz

4ª Feira

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Juliana
Lasanha de carnes
Carne de vaca cozida com batata e legumes
Lasanha vegetariana
Alface e cenoura
Fruta da época

5ª Feira

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Creme de abóbora e couve coração
Massa colorida com atum (ervilhas, cenoura, milho e ovo cozido)
Peixe espada grelhado com arroz

6ª Feira

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Sopa de feijão com hortaliça
Arroz de carnes (frango, porco e vaca com legumes)
Feveras grelhadas com arroz e legumes
Estufado de alho francês, cenoura e juliana de couve com arroz
Incorporados (ervilhas, couve e cenoura)
Fruta da época

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Ementa

Externato das Escravas Sagrado Coração de Jesus

Semana de 15 a 19 de janeiro 2017

Sopa de feijão verde
Empadão de carne gratinado no forno
Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco
Empadão de espinafres e soja
Couve roxa e milho
Fruta da época

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Creme de hortalíça
Filetes de pescada panados com arroz de tomate e pimento
Tranches de pescada no forno ao natural com arroz
Ervilhas e cenoura
Fruta da época/logurte

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Sopa de Espinafres
Rancho (carnes guisadas com grão, macarronete e hortalíça)
Peito de frango estufado ao natural com massa cozida e hortalíça
Salada de grão com ovo cozido e molho verde (salsa e cebola)
Incorporados (couve e cenoura)
Fruta da época /Maçã assada

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Creme de ervilhas
Salada russa com lascas de salmão e ovo cozido
Tranches de salmão no forno simples com arroz
Alface e cenoura
Fruta da época/Gelado

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Sopa de couve coração e cenoura ralada
Rojões no tacho com arroz de ervilhas
Bifinhos de porco grelhados com arroz de ervilhas
Arroz de cogumelos e pimento
Tomate e milho
Fruta da época/ Salada de fruta

Ementa

Externato das Escravas Sagrado Coração de Jesus

Semana de 22 a 26 janeiro 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
Sobremesa	Fruta da época/ Gomos de maçã cozida com canela

3º Feira

Sopa	Creme de grão e espinafres
Prato	Bacalhau à Gomes Sá
Dieta	Badejo no forno simples com arroz
Vegetariano	
Salada/Legumes	Couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época/logurte

4º Feira

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
Vegetariano	Mistura de legumes e soja com feijão
Salada/Legumes	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

5º Feira

Sopa	Creme de abóbora e couve branca
Prato	Pescada cozida com todos (batata, cenoura, ovo cozido e legumes)
Dieta	Pescada grelhada com arroz e legumes
Vegetariano	
Salada/Legumes	Juliana de alface
Sobremesa	Fruta da época/Bolo Chocolate

6º Feira

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Almôndegas (aves) estufadas com molho de tomate e esparguete salteado
Dieta	Feveras grelhadas com esparguete
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, cubos de queijo e legumes
Salada/Legumes	Alface e pepino
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

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