

Semana de 13 a 17 novembro 2017

2º 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

3º Feira

Sopa	Puré de cenoura com alho francês
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

4º Feira

Sopa	Canja
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

5º Feira

Sopa	Juliana de legumes
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

6º Feira

Sopa	Creme de cenoura e penca
Prato	Medalhões de pescada com molho de tomate e arroz branco
Dieta	Badejo assado ao natural com arroz e legumes
Vegetariano	
Salada/Legumes	Rodelas de cenoura cozidas
Sobremesa	Fruta da época / Pudim

Ementa

Semana de 20 a 24 de novembro 2017

2º 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

3º 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

4º 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

5º 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

Tomate
Fruta da época/iogurte

6º Feira
Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Creme de abóbora e couve coração

Arroz de carne (vaca) com legumes

Feveras de porco grelhadas com arroz e legumes

Estufado de alho francês, cenoura e juliana de couve) com arroz

Tomate
Fruta da época

Ementa

Externato das Escravas Sagrado Coração de Jesus

Semana de 27/11 a 01 de dezembro 2017

Eures

2º Feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Empadão de carne com espinafres gratinado no forno
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco
	Vegetariano	Empadão de espinafres e soja
	Salada/Legumes	Couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época

3º Feira	Sopa	Creme de hortalíça
	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de tomate e pimento
	Dieta	Tranches de pescada no forno ao natural com arroz
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	Ervilhas e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época/logurte

4º Feira	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Rancho (carnes guisadas com grão, macarronete e hortalíça)
	Dieta	Peito de frango estufado ao natural com massa cozida e hortalíça
	Vegetariano	Salada de grão com ovo cozido e molho verde (salsa e cebola)
	Salada/Legumes	Incorporados (couve e cenoura)
	Sobremesa	Fruta da época /Maçã assada

5º Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Salada russa com lascas de salmão e ovo cozido
	Dieta	Tranches de salmão no forno simples com arroz
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	Alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época/Gelado

6º Feira	Sopa	
	Prato	Feriado nacional
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	
	Sobremesa	

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