

Ementa

Externato das Escravas Sagrado Coração de Jesus

Semana de 04 a 08 dezembro 2017

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	
Prato	Feriado Nacional
Dieta	
Vegetariano	
Salada/Legumes	
Sobremesa	

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

Semana de 11 a 15 de dezembro 2017

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

BOAS FESTAS E BOAS FÉRIAS!!

6º Feira

Sopa	Creme de feijão e hortaliça
Prato	Bacalhau lascado com crosta de broa, batata às rodelas e legumes salteados
Dieta	Badejo corado no forno com arroz e legumes
Vegetariano	
Salada/Legumes	Couve coração e cenoura salteados
Sobremesa	Fruta da época/Sobremesa de Natal



Semana de 18 a 22 dezembro 2017

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	Tranches de salmão no forno como molho de salsa e batata cozida
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	Rissois de pescada/marisco com arroz de tomate
Dieta	Tranches de pescada no forno com arroz branco
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

2º Feira

- Sopa
- Prato
- Dieta
- Vegetariano
- Salada/Legumes
- Sobremesa

FERIADO DIA DE NATAL

3º Feira

- Sopa
- Prato
- Dieta
- Vegetariano
- Salada/Legumes
- Sobremesa

Creme de couve flor e abobora
 Hamburguer no forno com massa fusilli salteada
 Bife de frango grelhado com massa fusilli
 Almondegas vegetarianas estufadas com fusilli
 Couve e cenoura cozidos
 Fruta da época

4º Feira

- Sopa
- Prato
- Dieta
- Vegetariano
- Salada/Legumes
- Sobremesa

Sopa de feijão branco com hortaliça
 Arroz de peru tostado no forno
 Carne de vaca cozida com arroz de hortaliça
 Arroz à lavrador (com soja cogumelos e hortaliça)
 Couve roxa e cenoura
 Fruta da época

5º Feira

- Sopa
- Prato
- Dieta
- Vegetariano
- Salada/Legumes
- Sobremesa

Creme de abóbora e repolho
 Atum com salada de feijão frade, ovo cozido, e arroz branco
 Solha corada com puré de batata
 Tomate
 Fruta da época/logurte

6º Feira

- Sopa
- Prato
- Dieta
- Vegetariano
- Salada/Legumes
- Sobremesa

Creme de legumes e alho francês
 Panadinhos de porco com esparguete salteado
 Feveras de porco grelhadas com esparguete e legumes cozidos
 Tomate rechedo com legumes e arroz branco
 Tomate
 Fruta da época