

Semana de 04 a 08 de junho 2018

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
Bolonhesa de soja com legumes salteados
Alface e cenoura
Fruta da época

3º Feira
Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Creme de cenoura e alho francês
Bacalhau à Brás
Lombinhos de badejo 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
Salada russa com salmão (lascado) e ovo cozido
Tranches de salmão no forno simples com arroz

6º Feira
Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Tomate
Fruta da época/logurte
Sopa de feijão com hortaliça
Arroz de carnes à Provinciana (frango, porco e vaca com ervilhas, cenoura e milho)
Feveras grelhadas com arroz e legumes
Ratatouille acompanhado de arroz branco
Brocolos gratinados
Fruta da época

Ementa

Externato das Escravas Sagrado Coração de Jesus

Eures

Semana de 11 a 15 de junho 2018

2º Feira
Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Sopa de feijão verde
Macarrão de carne gratinado no forno
Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco
Almondegas vegetarianas com puré de batata
Couve roxa e milho
Fruta da época

3º Feira
Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Creme de hortaliça
Filetes de pescada panados com arroz de tomate e pimento
Tranches de pescada no forno ao natural com arroz
Couve de bruxelas e cenoura com azeite e alho
Fruta da época/lorurte

4º Feira
Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

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

5º Feira
Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Creme de ervilhas
Massa colorida com atum (fusilli com ervilhas, cenoura, milho e ovo cozido)
Solha no forno com batatinha cozida e legumes
Alface e cenoura
Fruta da época/Gelado

6º Feira
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

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

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 (rechada 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	Creme de grão e espinafres
	Prato	Bacalhau à Gomes Sá
	Dieta	Badejo no forno simples com arroz
	Vegetariano	
4º Feira	Salada/Legumes	Couve roxa e milho
	Sobremesa	Fruta da época/logurte
	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Almôndegas (novilho) estufadas com molho de tomate e esparguete salteado
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete cozido
5º Feira	Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, cubos de queijo e legumes
	Salada/Legumes	Cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época
	Sopa	Sopa de couve lombarda
	Prato	Pescada no forno com cebolada e arroz
6º Feira	Dieta	Pescada grelhada com arroz e legumes
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	Courgete e cenoura salteados
	Sobremesa	Fruta da época
	Sopa	Caldo verde
S. João	Prato	Feveras de porco grelhadas com batata frita
	Dieta	Feveras grelhadas com batata cozida
	Vegetariano	Paella de legumes
	Salada/Legumes	Pimento e tomate
	Sobremesa	Fruta da época/Gelado

2º Feira

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Creme de cenoura e couve flôr
Empadão (de arroz) de atum
Solha corada com arroz

3º Feira

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Sopa de feijão verde
Strogonoff (tirinhas de novilho) com molho de cogumelos e esparguete
Carne de vaca cozida com arroz e hortaliça
Tofu à brás
Tomate e cebola
Fruta da época

4º Feira

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Creme de legumes
Filetes de pescada dourados com arroz de feijão
Tranches de pescada no forno ao natural com arroz
Cenoura raspada
Fruta da época /logurte

5º Feira

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Juliana
Frango assado com ananás, batata frita e arroz
Frango corado com arroz
Tortilha vegetariana
Alface
Fruta da época

6º Feira

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Creme de feijão e hortaliça
Rissois de pescada/marisco com arroz de tomate
Tranches de pescada no forno com arroz branco
Couve coração e cenoura salteados
Fruta da época/Aletria