

# Ementa



EXTERNATO DAS ESCRAVAS  
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS



Semana de 03 a 07 setembro 2018

## 2º Feira

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

## 3º Feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Bifinhos de porco grelhados com cogumelos e esparguete salteado
Dieta	Bife de porco grelhado com esparguete cozido
Vegetariano	Gratinado de legumes com soja e queijo
Salada/ Legumes	Couve roxa
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

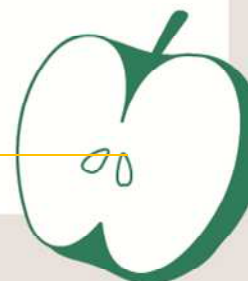


## 5º Feira

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	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/Leite creme



# Ementa



EXTERNATO DAS ESCRAVAS  
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS



## Semana de 10 a 14 de setembro 2018

### 2º Feira

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

### 3º Feira

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e brócolos
<b>Prato</b>	Panadinhos de pescada (no forno) com arroz de tomate
<b>Dieta</b>	Filetes de pescada no forno com arroz
<b>Vegetariano</b>	
<b>Salada/ Legumes</b>	Alface e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 4º Feira

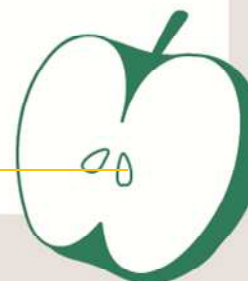
<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
<b>Prato</b>	Peito de frango salteado com raspa de limão e massa lacinhos
<b>Dieta</b>	Bifinhos de frango grelhados com massa lacinhos
<b>Vegetariano</b>	Legumes à Brás
<b>Salada/ Legumes</b>	Tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 5º Feira

<b>Sopa</b>	Canja
<b>Prato</b>	Tranches de salmão no forno como molho de salsa e batata cozida
<b>Dieta</b>	Tranches de salmão no forno ao natural com arroz
<b>Vegetariano</b>	
<b>Salada/ Legumes</b>	Alface e couve roxa
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época /Iogurte

### 6º Feira

<b>Sopa</b>	Sopa de penca
<b>Prato</b>	Carne de porco assada no forno com laranja e arroz de ervilhas
<b>Dieta</b>	Bife de porco grelhado com arroz
<b>Vegetariano</b>	Cuscus com tomate e cogumelos
<b>Salada/ Legumes</b>	Tomate e milho
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ Gelado



# Ementa



EXTERNATO DAS ESCRAVAS  
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS



## Semana de 17 a 21 setembro 2018

### 2º Feira

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

### 3º Feira

<b>Sopa</b>	Creme de couve flor e abobora
<b>Prato</b>	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão
<b>Dieta</b>	Bacalhau fresco no forno ao natural com arroz
<b>Vegetariano</b>	
<b>Salada/ Legumes</b>	Juliana de alface
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época



### 4º Feira

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão branco com hortaliça
<b>Prato</b>	Perna de frango estufada com ervilhas e cenoura e esparguete
<b>Dieta</b>	Perma de frango estufada ao natural com esparguete
<b>Vegetariano</b>	Beringela gratinada com puré de batata
<b>Salada/ Legumes</b>	Couve roxa e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

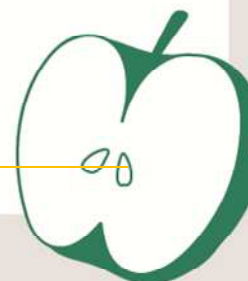


### 5º Feira

<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e repolho
<b>Prato</b>	Salada russa de atum (com ovo cozido)
<b>Dieta</b>	Solha corada com batata cozida
<b>Vegetariano</b>	
<b>Salada/ Legumes</b>	Tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/logurte

### 6º Feira

<b>Sopa</b>	Creme de legumes e alho francês
<b>Prato</b>	Rojões de porco no tacho com tomilho e arroz de cenoura
<b>Dieta</b>	Bife de porco grelhado com arroz de cenoura
<b>Vegetariano</b>	Ratatouille com arroz branco
<b>Salada/ Legumes</b>	Tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época



# Ementa




EXTERNATO DAS ESCRAVAS  
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS




Semana de 24 a 28 de setembro 2018

## 2º Feira

Sopa	Creme de grão e lombardo 
Prato	Rissóis de pescada/marisco com arroz de pimento
Dieta	Pescada corada com arroz
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Juliana de alface
Sobremesa	Fruta da época

## 3º Feira

Sopa	Caldo verde 
Prato	Chili de Carne (novilho picado com feijão vermelho) e arroz branco
Dieta	Carne de novilho estufada ao natural com arroz e hortaliça
Vegetariano	Tomate rechedo com legumes
Salada/ Legumes	Coração e cenoura cozidos
Sobremesa	Fruta da época

## 4º Feira

Sopa	Puré de cenoura e alho francês
Prato	Lulas estufadas com molho de tomate com arroz de manteiga
Dieta	Abrótea grelhada com arroz
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Cenoura ripada
Sobremesa	Fruta da época/ Bolo de Chocoalte

## 5º Feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Jardineira de novilho (cubos batata, ervilhas, cenoura)
Dieta	Carne de novilho cozida com batata e legumes
Vegetariano	Estufado de courgette com cogumelos e arroz
Salada/ Legumes	Feijão verde cozido
Sobremesa	Fruta da época /logurte

## 6º Feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Bacalhau à Brás
Dieta	Bacalhau fresco assado ao natural com arroz e legumes
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Gomos de tomate
Sobremesa	Fruta da época

