

Ementa

Externato das Escravas Sagrado Coração de Jesus


Eurest

Semana de 02 a 06 de abril 2018

2º Feira

Sopa

Prato

Dieta

Vegetariano

Salada/Legumes

Sobremesa

Colégio Encerrado

3º Feira

Sopa

Prato

Dieta

Vegetariano

Salada/Legumes

Sobremesa

Juliana de legumes

Hamburguer no forno com massa fusilli salteada

Bife de frango grelhado com massa fusilli

Almondegas vegetarianas estufadas com fusilli

Cenoura raspada

Fruta da época

4º Feira

Sopa

Prato

Dieta

Vegetariano

Salada/Legumes

Sobremesa

Sopa de feijão branco com hortaliça

Posta de pescada no forno com salsa e arroz de cenoura

Pescada corada com arroz de cenoura

Couve roxa e cenoura

Fruta da época

5º Feira

Sopa

Prato

Dieta

Vegetariano

Salada/Legumes

Sobremesa

Creme de abóbora e repolho

Panadinhos de porco com esparguete salteado

Feveras de porco grelhadas com esparguete e legumes cozidos

Massa gratinada com cogumelos, legumes e queijo

Tomate

Fruta da época/iogurte

6º Feira

Sopa

Prato

Dieta

Vegetariano

Salada/Legumes

Sobremesa

Creme de legumes e alho francês

Atum com salada de feijão frade, ovo cozido, e arroz branco

Solha corada com puré de batata

Tomate

Fruta da época

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

Semana de 09 a 13 de abril 2018

2º Feira

Sopa	Creme de grão e lombardo
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes
Vegetariano	
Salada/Legumes	Juliana de alface
Sobremesa	Fruta da época

3º Feira

Sopa	Caldo verde
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	Puré de cenoura e alho francês
Prato	Tranches de abrótea dourados com salada russa
Dieta	Abrótea corada com batata cozida
Vegetariano	
Salada/Legumes	Alface
Sobremesa	Fruta da época

5º Feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Perna de frango estufada com cogumelos e esparguete salteado
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete
Vegetariano	Estufado de courgette com cogumelos e esparguete salteado
Salada/Legumes	Gomos de tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época /logurte

6º Feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Bifinhos de porco no tacho com molho de tomate e arroz branco
Dieta	Bife de porco grelhado com arroz
Vegetariano	Estufado de courgette com cogumelos e esparguete salteado
Salada/Legumes	Feijão verde cozido
Sobremesa	Fruta da época

Semana de 16 a 20 de abril 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
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
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 lascas de salmão e ovo cozido
Tranches de salmão no forno simples com arroz

6º Feira
Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Tomate
Fruta da época/iogurte
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
Estufado de alho francês, cenoura e juliana de couve com arroz
Incorporados (ervilhas, couve e cenoura)
Fruta da época

Ementa

Externato das Escravas Sagrado Coração de Jesus

Semana de 23 a 27 de abril 2018

Eures

2º Feira
Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

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

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
Ervilhas e cenoura
Fruta da época/logurte

4º Feira
Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

FERIADO NACIONAL

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.