

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Ementa

Externato das Escravas Sagrado Coração de Jesus

Semana de 05 a 09 de março 2018

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

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
[Redacted]
Ervilhas e cenoura
Fruta da época/logurte

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

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Creme de ervilhas
Rojões no tacho com arroz de ervilhas
Bifinhos de porco grelhados com arroz de ervilhas
Arroz de cogumelos e pimento
Alface e cenoura
Fruta da época/Gelado

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Sopa de couve coração e cenoura ralada
Massa colorida com atum (fusilli com ervilhas, cenoura, milho e ovo cozido)
Solha no forno com batatinha cozida e legumes
[Redacted]
Tomate e milho
Fruta da época/ Salada de fruta

Ementa

Externato das Escravas Sagrado Coração de Jesus

Semana de 12 a 16 março 2018

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
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	Feijoada à Portuguesa (carnes de vaca, frango e porco) com arroz
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz
5º Feira	Vegetariano	Mistura de legumes e soja com feijão
	Salada/Legumes	Cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época
	Sopa	Creme de abóbora e couve branca
	Prato	Almôndegas (aves) estufadas com molho de tomate e esparguete salteado
6º Feira	Dieta	Feveras grelhadas com esparguete
	Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, cubos de queijo e legumes
	Salada/Legumes	Juliana de alface
	Sobremesa	Fruta da época/Bolo Chocolate
	Sopa	Sopa de couve lombarda
6º Feira	Prato	Pescada cozida com todos (batata, cenoura, ovo cozido e legumes)
	Dieta	Pescada grelhada com arroz e legumes
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	Incorporados (legumes cozidos)
	Sobremesa	Fruta da época

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

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 puré de batata
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

Caldo verde
Frango assado com ananás, batata frita e arroz
Frango corado com arroz
Tortilha vegetariana
Juliana de alface
Fruta da época

6º Feira

Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

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

Semana de 26 a 30 de março 2018

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	Panadinhos de pescada com arroz de tomate
Dieta	Filetes de pescada no forno com arroz
Vegetariano	
Salada/Legumes	Alface e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época /logurte

6º Feira

Sopa	
Prato	Feriado Nacional (6F Santa)
Dieta	
Vegetariano	
Salada/Legumes	
Sobremesa	