

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	Sopa de penca
Prato	Feijoada à Brasileira (com farofa e couve mineira)
Dieta	Bife de porco grelhado com arroz
Vegetariano	Empadão de legumes e tofu
Salada/Legumes	Tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época/ Gelado



Semana de 12 a 16 de fevereiro 2018

## 2º Feira

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

## 3º Feira

Sopa	
Prato	Carnaval
Dieta	
Vegetariano	
Salada/Legumes	
Sobremesa	

## 4º Feira

Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça
Prato	Posta de pescada no forno com salsa e arroz de cenoura
Dieta	Pescada corada com arroz de cenoura
Vegetariano	
Salada/Legumes	Couve roxa e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

## 5º Feira

Sopa	Creme de abóbora e repolho
Prato	Panadinhos de porco com esparguete salteado
Dieta	Feveras de porco grelhadas com esparguete e legumes cozidos
Vegetariano	Tomate rechedo com legumes e arroz branco
Salada/Legumes	Tomate
Sobremesa	Fruta da época/logurte

## 6º Feira

Sopa	Creme de legumes e alho francês
Prato	Atum com salada de feijão frade, ovo cozido, e arroz branco
Dieta	Solha corada com puré de batata
Vegetariano	
Salada/Legumes	Tomate
Sobremesa	Fruta da época

# Ementa

Externato das Escravas Sagrado Coração de Jesus

Semana de 19 a 23 de fevereiro 2018

2ª 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

3ª 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

4ª Feira

Sopa	Puré de cenoura e alho francês
Prato	Tranches de abrótea dourados com salada russa
Dieta	Solha grelhada com arroz de ervilhas
Vegetariano	
Salada/Legumes	Incorporados (repolho e cenoura)
Sobremesa	Fruta da época

5ª 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

6ª Feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Medalhões de pescada com molho de tomate e arroz branco
Dieta	Badejo assado ao natural com arroz e legumes
Vegetariano	
Salada/Legumes	Feijão verde cozido
Sobremesa	Fruta da época

Semana de 26/02 a 02 março 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  
Lombinhos de pescada com ervas aromáticas e arroz branco  
Lombinhos de pescada 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  
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  
Tomate  
Fruta da época/logurte

## 6º Feira

Sopa  
Prato  
Dieta  
Vegetariano  
Salada/Legumes  
Sobremesa

Sopa de feijão com hortaliça  
Salada russa com lascas de salmão e ovo cozido  
Tranches de salmão no forno simples com arroz  
Incorporados (ervilhas, couve e cenoura)  
Fruta da época