

# Ementa

Semana de 02 a 06 de outubro 2017

**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

Legumes salteados/cozidos

Fruta da época/Gelatina

**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

Feriado Nacional

**6º Feira**  
Sopa  
Prato  
Dieta  
Vegetariano  
Salada/Legumes  
Sobremesa

Creme de abóbora e couve coração

Massa colorida com atum (ervilhas, cenoura, milho e ovo cozido)

Peixe espada grelhado com arroz

Tomate

Fruta da época/logurte

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

# Ementa

Externato das Escravas Sagrado Coração de Jesus

Semana de 09 a 13 de outubro 2017

Eures

<b>2º Feira</b>	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Empadão de carne com espinafres gratinado no forno
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco
	Vegetariano	Empadão de espinafres e soja
	Salada/Legumes	Couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época	
<b>3º Feira</b>	Sopa	Creme de hortaliça
	Prato	Filetes de pescada panados com arroz de tomate e pimento
	Dieta	Tranches de pescada no forno ao natural com arroz
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	Ervilhas e cenoura
Sobremesa	Fruta da época/logurte	
<b>4º Feira</b>	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Rancho (carnes guisadas com grão, macarronete e hortaliça)
	Dieta	Peito de frango estufado ao natural com massa cozida e hortaliça
	Vegetariano	Salada de grão com ovo cozido e molho verde (salsa e cebola)
	Salada/Legumes	Incorporados (couve e cenoura)
Sobremesa	Fruta da época /Maçã assada	
<b>5º Feira</b>	Sopa	Creme de ervilhas
	Prato	Salada russa com lascas de salmão e ovo cozido
	Dieta	Tranches de salmão no forno simples com arroz
	Vegetariano	
	Salada/Legumes	Alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época/Gelado	
<b>6º Feira</b>	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura ralada
	Prato	Rojões no tacho com arroz de ervilhas
	Dieta	Bifinhos de porco grelhados com arroz de ervilhas
	Vegetariano	Arroz de cogumelos e pimento
	Salada/Legumes	Tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época/ Salada de fruta	

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

# Ementa

Externato das Escravas Sagrado Coração de Jesus

Semana de 16 a 20 de outubro 2017

## DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

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
Sobremesa	Fruta da época/ Gomos de maçã cozida com canela

3º Feira

Sopa	Creme de grão e espinafres
Prato	Bacalhau à Gomes Sá
Dieta	Badejo no forno simples com arroz
Vegetariano	
Salada/Legumes	Couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época/logurte

4º Feira

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
Vegetariano	Mistura de legumes e soja com feijão
Salada/Legumes	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

5º Feira

Sopa	Creme de abóbora e couve branca
Prato	Pescada cozida com todos (batata, cenoura, ovo cozido e legumes)
Dieta	Pescada grelhada com arroz e legumes
Vegetariano	
Salada/Legumes	Juliana de alface
Sobremesa	Fruta da época/Bolo Chocolate

6º Feira

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Almôndegas (aves) estufadas com molho de tomate e esparguete salteado
Dieta	Feveras grelhadas com esparguete
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, cubos de queijo e legumes
Salada/Legumes	Alface e pepino
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  
Alface com milho  
Fruta da época

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  
Rodelas de cenoura salteadas  
Fruta da época /Leite creme

5º Feira

Sopa  
Prato  
Dieta  
Vegetariano  
Salada/Legumes  
Sobremesa

Caldo verde  
Frango assado com ananás e batata frita  
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  
Feveras de porco com molho cogumelos e massa fusilli  
Feveras de porco grelhadas com fusilli  
Gratinado de legumes com soja e queijo  
Brócolos e couve flor cozidos  
Fruta da época/logurte