

Ementa

Externato das Escravas Sagrado Coração de Jesus


Eurest

Semana de 09 a 13 de julho 2018

2º Feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Almondegas de novilho em tomatada com massa fusilli
Dieta	Carne de novilho no tacho simples com massa espiral
Vegetariano	Massa espiral estufada com legumes cogumelos e feijão
Salada/Legumes	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

3º Feira

Sopa	Creme de couve flor e abóbora
Prato	Perna de frango no forno com oregãos e arroz
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz
Vegetariano	Tomate recheado com legumes e arroz branco
Salada/Legumes	Alface e milho
Sobremesa	Fruta da época

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	Massa gratinada com cogumelos, legumes e queijo
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

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

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	Filetes de pescada no forno envoltos em pão ralado com batatinhas salteadas
Dieta	Pescada corada com batata cozida
Vegetariano	
Salada/Legumes	Alface
Sobremesa	Fruta da época

5ª Feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Bifinhos de frango grelhados com limão e esparguete salteado
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete
Vegetariano	Estufado de courgette com cogumelos e esparguete salteado
Salada/Legumes	Feijão verde cozido
Sobremesa	Fruta da época /logurte

6ª Feira

Sopa	Canja
Prato	Cubos de porco no tacho com oregãos e arroz de manteiga
Dieta	Feveras de porco grelhadas com arroz
Vegetariano	Macarrão gratinado com cogumelos e legumes
Salada/Legumes	Salada de tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época/Gelado

Semana de 23 a 27 de julho 2018

2º Feira
Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Sopa de espinafres
Hamburguer de aves no forno com molho salsa e massa salteada
Bife de frango grelhado com massa cozida
Gratinado de massa com legumes e soja
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
Frango assado com tomilho e arroz de ervilhas
Frango corado com arroz de ervilhas
Arroz lavrador (com feijão, cogumelos e soja)
Alface e cenoura
Fruta da época

5º Feira
Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Creme de abóbora e couve coração
Lasanha de atum
Tranches de pescada no forno simples com arroz

6º Feira
Sopa
Prato
Dieta
Vegetariano
Salada/Legumes
Sobremesa

Tomate
Fruta da época/logurte
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
Ratatouille acompanhado de arroz branco
Brocolos gratinados
Fruta da época