

2º Feira

Sopa	Creme de cenoura e couve flôr
Prato	Empadão (de arroz) de atum
Dieta	Solha corada com arroz
Vegetariano	
Salada/Legumes	Alface com milho
Sobremesa	Fruta da época

3º Feira

Sopa	Creme de abóbora com feijão verde
Prato	Strogonoff (tirinhas de novilho) com molho de cogumelos e puré de batata
Dieta	Carne de vaca cozida com hortaliça
Vegetariano	Tofu à brás
Salada/Legumes	Tomate e cebola
Sobremesa	Fruta da época /pêssego em calda

4º Feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão
Dieta	Tranches de pescada no forno ao natural com arroz
Vegetariano	
Salada/Legumes	Rodelas de cenoura salteadas
Sobremesa	Fruta da época /logurte

5º Feira

Sopa	Caldo verde
Prato	Frango assado com ananás e batata frita
Dieta	Frango corado com arroz
Vegetariano	Tortilha vegetariana
Salada/Legumes	Juliana de alface
Sobremesa	Fruta da época /Bolo de chocolate

6º Feira

Sopa	Puré de legumes com feijão
Prato	Feveras de porco à Salsicheiro com esparguete salteado
Dieta	Feveras de porco grelhadas com esparguete
Vegetariano	Gratinado de legumes com soja e queijo
Salada/Legumes	Brócolos e couve flor cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Ementa

Externato das Escravas Sagrado Coração de Jesus

Semana de a 10 a 14 de julho 2017

Eurest

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	Bacalhau com natas
Dieta	Badejo cozido com batata e legumes
Vegetariano	
Salada/Legumes	Alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época/logurte

4º Feira

Sopa	Creme de nabos com espinafres
Prato	Frango assado no forno com batatinhas
Dieta	Frango corado com batatinha
Vegetariano	Legumes à Brás
Salada/Legumes	Tomate
Sobremesa	Fruta da época

5º Feira

Sopa	Creme de legumes com alho francês
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate
Dieta	Tranches de pescada no forno com arroz branco
Vegetariano	
Salada/Legumes	Alface e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época /logurte

6º Feira

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

Alergénios: informe-se, junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.
Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Semana de 17 a 21 de julho 2017

2º Feira

Sopa	Creme de legumes com feijão verde
Prato	Carne de porco assada com laranja e arroz de açafrão
Dieta	Bife de porco grelhado com arroz
Vegetariano	Empadão de legumes e tofu
Salada/Legumes	Tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época/ Gelado

3º Feira

Sopa	Creme de couve flor e abobora
Prato	Bacalhau à Brás
Dieta	Pescada grelhada com batata cozida
Vegetariano	
Salada/Legumes	Couve e cenoura cozidos
Sobremesa	Fruta da época/ Aletria

4º Feira

Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça
Prato	Arroz de pato tostado no forno
Dieta	Carne de vaca cozida com arroz de hortaliça
Vegetariano	Arroz à lavrador (com soja cogumelos e hortaliça)
Salada/Legumes	Couve roxa e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

5º Feira

Sopa	Canja
Prato	Atum com salada de feijão frade, ovo cozido e arroz branco
Dieta	Solha corada com puré de batata
Vegetariano	Tomate rechedo com legumes e arroz branco
Salada/Legumes	Alface e milho
Sobremesa	Fruta da época/ Gelado

6º Feira

Sopa	Creme de abóbora com repolho
Prato	Borrego assado com arroz e batata
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz
Vegetariano	
Salada/Legumes	Tomate
Sobremesa	Fruta da época

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

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.

Ementa

Externato das Escravas Sagrado Coração de Jesus

Semana de 24 a 28 de julho 2017

2º Feira

Sopa	Creme de grão com lombardo
Prato	Rissóis de pescada e camarão com arroz de feijão
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	Canja
Prato	Tranches de abrótea dourados com salada russa
Dieta	Solha grelhada com batatinhas cozidas
Vegetariano	
Salada/Legumes	Gomos de tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época /logurte
Sopa	Creme de cenoura e penca

5º Feira

Prato	Panadinhos de frango com 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

6º Feira

Sopa	Puré 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	Rodelas de cenoura cozidas
Sobremesa	Fruta da época / Aletria

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

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares presentes naturalmente nos alimentos utilizados.