

## 2º Feira

Sopa	
Prato	FERIADO 1º DE MAIO
Dieta	
Vegetariano	
Salada/Legumes	
Sobremesa	

## 3º Feira

Sopa	Creme de hortalíça com cenoura ralada
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz alegre (ervilhas cenoura e milho)
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes
Vegetariano	
Salada/Legumes	Juliana de alface
Sobremesa	Fruta da época/logurte

## 4º Feira

Sopa	Sopa de abóbora com espinafres
Prato	Empadão de carne com espinafres gratinado no forno
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com puré de batata
Vegetariano	Empadão de espinafres e soja
Salada/Legumes	Couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época /maçã assada

## 5º Feira

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Salada russa com lascas de salmão e ovo cozido
Dieta	Tranches de salmão no forno simples com batata cozida
Vegetariano	
Salada/Legumes	Alface e cenoura
Sobremesa	Fruta da época/Leite creme

## 6º Feira

Sopa	Sopa de nabiças
Prato	Rancho (carnes guisadas com grão, macarronete e hortalíça)
Dieta	Peito de frango estufado ao natural com massa cozida e hortalíça
Vegetariano	Salada de grão com ovo cozido e molho verde (salsa e cebola)
Salada/Legumes	Incorporados (couve e cenoura)
Sobremesa	Fruta da época/ salada de fruta

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

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

## 2º Feira

Sopa	Creme de cenoura com alho francês
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

## 3º Feira

Sopa	Creme de grão com espinafres
Prato	Bacalhau à Gomes Sá
Dieta	Badejo no forno simples com batata cozida
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 com couve branca
Prato	Pescada cozida com todos (batata, cenoura, ovo cozido e legumes)
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes
Vegetariano	
Salada/Legumes	Juliana de alface
Sobremesa	Fruta da época/Bolo Chocolate

## 6º Feira

Sopa	
Prato	Colégio Encerrado
Dieta	
Vegetariano	
Salada/Legumes	
Sobremesa	

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

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

## 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

## DIA de SANTA RAFAELA

## 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

Eurest

Semana de a 22 a 26 de maio 2017

2ª 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

3ª 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

**EMENTA VENCEDORA: PROJETO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL- seleção dos alunos**

4ª Feira

Sopa	Creme de nabos com espinafres
Prato	<b>Bifinhos de peru grelhados com arroz de feijão</b>
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz
Vegetariano	<b>Pizza vegetariana</b>
Salada/Legumes	Tomate
Sobremesa	Fruta da época

**EMENTA VENCEDORA: PROJETO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL- seleção dos alunos**

5ª Feira

Sopa	Creme de legumes com alho francês
Prato	<b>Lombinhos de salmão com sementes de sésamo e puré de ervilhas</b>
Dieta	Lombinhos de salmão grelhados com batata cozida
Vegetariano	
Salada/Legumes	Alface e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época /logurte

6ª Feira

Sopa	Creme de legumes com feijão verde
Prato	Carne de porco assada com laranja e arroz de açafraão
Dieta	Bife de porco grelhado com arroz
Vegetariano	
Salada/Legumes	Tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época/ Leite creme

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à 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

  
**Eurest**

**Semana de 29/05 a 02 de junho 2017**

**2º Feira**

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

**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

**DIA MUNDIAL DA CRIANÇA**



**5º Feira**

Sopa	Canja
Prato	Perna de frango no forno com oregãos e batata frita
Dieta	Perna de frango assada ao natural com arroz
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	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

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se, junto à nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

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