

Ementa



Semana de 05 a 09 de julho 2021

2º Feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Rissóis de peixe/marisco com arroz de ervilhas
Dieta	Tranches de pescada no forno com batata cozida ou assada
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Tomate com milho
Sobremesa	Fruta da época

3º Feira

Sopa	Sopa de feijão com couve branca
Prato	Bifinhos de porco no tacho com molho de tomate e massa espiral
Dieta	Peito de frango estufado ao natural com massa espiral
Vegetariano	Migas de feijão frade com cogumelos e batata doce (no forno)
Salada/ Legumes	Couve roxa e pepino
Sobremesa	Fruta da época/logurte

4º Feira

Sopa	Creme de feijão verde
Prato	Arroz de atum (em empadão) com queijo ralado
Dieta	Solha corada com arroz de cenoura
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Juliana de alface e beterraba
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina

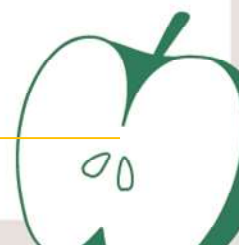
BOAS FÉRIAS!!

5º Feira

Sopa	Canja
Prato	Perninhas de frango no forno com oregãos e batata frita
Dieta	Pernas de frango coradas com arroz
Vegetariano	Feijoada vegetariana (com soja e hortaliça)
Salada/ Legumes	Couve coração e cenoura salteados
Sobremesa	Fruta da época

6º Feira

Sopa	Sopa de abóbora com espinafres
Prato	Tranches de pescada dourados no forno com molho de cenoura e arroz branco
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Feijão verde salteado/cozido
Sobremesa	Fruta da época/logurte



Ementa



Semana de 12 a 16 de julho 2021

2º Feira

Sopa	Sopa de lombardo e abóbora
Prato	Empadas de frango com arroz alegre
Dieta	Frango estufado ao natural com arroz
Vegetariano	Ratatouille salteado com arroz alegre
Salada/ Legumes	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

3º Feira

Sopa	Creme de cenoura e brócolos
Prato	Salmão (lascado) com salada russa
Dieta	Tranches de pescada no forno ao natural com arroz
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Juliana de legumes salteada
Sobremesa	Fruta da época

4º Feira

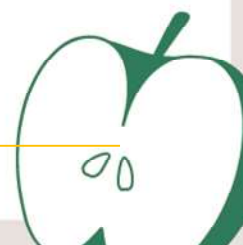
Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Espetadas no forno com arroz de salsa
Dieta	Feveras de porco grelhadas com arroz
Vegetariano	Couscous com cogumelos tomate e seitan
Salada/ Legumes	Tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época/logurte

5º Feira

Sopa	Couve coração
Prato	Bacalhau à João do Grão (lascado com grão de bico, batata aos cubos e hortaliça)
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época/Leite creme

6º Feira

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Macarrão gratinado (com carne de vaca picada e queijo ralado)
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com massa
Vegetariano	Estufado de legumes com cogumelos e tofu
Salada/ Legumes	Alface e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época/ logurte



Ementa



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS



Semana de 19 a 23 julho 2021

2º Feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Pataniscas de bacalhau com salada de feijão frade
Dieta	Pescada assada ao natural com arroz
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Rodelas de cenoura salteadas
Sobremesa	Fruta da época/logurte

3º Feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Tiras de alcatra salteadas com cogumelos e arroz de alho
Dieta	Arroz de carne simples
Vegetariano	Salteado de courgette com cogumelos e arroz
Salada/ Legumes	Couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época/ Bolo de Chocolate

4º Feira

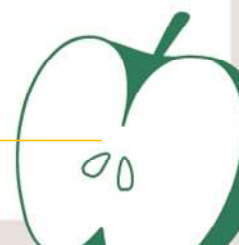
Sopa	Creme de abóbora e repolho
Prato	Posta de pescada à Zé do Pipo (gratinada com puré)
Dieta	Pescada cozida com batata
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Juliana de legumes salteados
Sobremesa	Fruta da época/logurte

5º Feira

Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça
Prato	Arroz de aves tostado no forno
Dieta	Frango corado com arroz
Vegetariano	Arroz vegetariano (com soja, grão e cenoura)
Salada/ Legumes	Tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

6º Feira

Sopa	Creme de legumes e alho francês
Prato	Lasanha de salmão
Dieta	Bacalhau fresco no forno ao natural com puré de batata
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Alface
Sobremesa	Fruta da época/logurte



Ementa



Semana de 26 a 30 de julho 2021

2º Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Rissóis de carne com arroz de cenoura
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz
	Vegetariano	Tomates recheados com arroz de cenoura
	Salada/ Legumes	Rodelas de cenoura salteadas
	Sobremesa	Fruta da época

3º Feira	Sopa	Creme de grão e lombardo
	Prato	Lombinhos de pescada panados no forno salada russa
	Dieta	Tranches de pescada no forno ao natural com batata cozida
	Vegetariano	
	Salada/ Legumes	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina

4º Feira	Sopa	Puré de cenoura e alho francês
	Prato	Bifinhos de frango no tacho com molhinho de tomate e arroz branco
	Dieta	Peito de frango grelhado com arroz branco
	Vegetariano	Massa gratinada com soja
	Salada/ Legumes	Cenoura raspada
	Sobremesa	Fruta da época/logurte

5º Feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Bacalhau com natas
	Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura
	Vegetariano	
	Salada/ Legumes	Gomos de tomate
	Sobremesa	Fruta da época

6º Feira	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Arroz de carnes à Provinciana
	Dieta	Arroz de carnes simples
	Vegetariano	
	Salada/ Legumes	Feijão verde cozido e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época/logurte

