

Ementa



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS



Semana de 30/11 a 04 de dezembro 2020

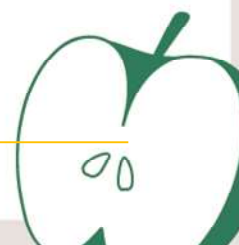
2º Feira	Sopa	
	Prato	Externato encerrado
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada/ Legumes	
	Sobremesa	

3º Feira	Sopa	
	Prato	Feriado
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada/ Legumes	
	Sobremesa	

4º Feira	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor
	Prato	Rissóis de pescada/marisco com arroz de tomate
	Dieta	Solha no forno com arroz branco
	Vegetariano	
	Salada/ Legumes	Tomate com milho
	Sobremesa	Fruta da época

5º Feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Bifinhos de porco com cogumelos e esparguete salteado
	Dieta	Esparguete de carne (novilho) simples
	Vegetariano	Couscous com cogumelos tomate e seitan
	Salada/ Legumes	Couve roxa
	Sobremesa	Fruta da época/Maça assada

6º Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Tranches de pescada à Setubalense (panados no forno com gomo de laranja) e puré de batata
	Dieta	Pescada grelhada com limão e arroz
	Vegetariano	
	Salada/ Legumes	Juliana de alface
	Sobremesa	Fruta da época/logurte



Ementa



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS



Semana de 07 a 11 de dezembro 2020

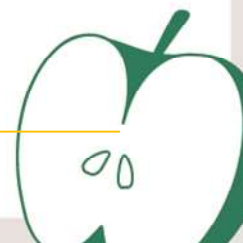
2º Feira
Sopa
Prato
Dieta Externato Encerrado
Vegetariano
Salada/ Legumes
Sobremesa

3º Feira
Sopa
Prato Feriado
Dieta
Vegetariano
Salada/ Legumes
Sobremesa

4º Feira
Sopa Creme de ervilhas
Prato Farfalle gratinado (com atum, espinafres e queijo)
Dieta Pescada estufada ao natural com arroz
Vegetariano
Salada/ Legumes Rodelas de cenoura cozidas/salteadas
Sobremesa Fruta da época/ Gomos de maçã cozidos

5º Feira
Sopa Sopa de couve coração e cenoura ralada
Prato Perninhas de frango no forno com limão, manjericão e arroz de alho
Dieta Frango corado com arroz
Vegetariano Almôndegas de grão com molho de tomate e arroz
Salada/ Legumes Gomos de tomate
Sobremesa Fruta da época/Leite creme

6º Feira
Sopa Sopa de espinafres
Prato Lombinhos de salmão no forno com batata aos cubos salteada com azeite e salsa
Dieta Lombinho de salmão grelhado com arroz
Vegetariano
Salada/ Legumes Cenoura raspada
Sobremesa Fruta da época/ Iogurte



Ementa



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS



Semana de 14 a 18 de dezembro 2020

2º Feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Empadas de frango com arroz de tomate e pimento
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz
Vegetariano	Ratatouille com soja e arroz
Salada/ Legumes	Feijão verde cozido e cenoura
Sobremesa	Fruta da época/logurte

3º Feira

Sopa	Creme de abóbora e couve branca
Prato	Esparguete à bolonhesa (novilho picado) com queijo ralado e oregãos
Dieta	Carne de novilho estufada ao natural com esparguete
Vegetariano	Tortilha (com cogumelos, pimento, cenoura e ervilhas)
Salada/ Legumes	Couve flor e rodela de cenoura
Sobremesa	Fruta da época/Aletria ou Rabanada

4º Feira

Sopa	Sopa de macedónia de legumes
Prato	Tranches de pescada no forno com molho de cenoura e puré gratinado
Dieta	Pescada no forno ao natural com arroz de cenoura
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Tomate e alface
Sobremesa	Fruta da época/Maçã assada

5º Feira

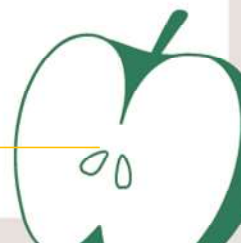
Sopa	Creme de abóbora e couve branca
Prato	Cubos de porco no tacho à portuguesa (com pickles) e arroz de alho
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz
Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz
Salada/ Legumes	Couve-flor e rodela de cenoura
Sobremesa	Fruta da época

BOAS FESTAS!!



6º Feira

Sopa	Sopa de penca
Prato	Perna de peru assada no forno com ananás e batata frita
Dieta	Peru (peito) grelhado arroz
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com legumes
Salada/ Legumes	Juliana de legumes salteada
Sobremesa	Fruta da época/Aletria ou Rabanada



Ementa



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS



Semana de 21 a 25 de dezembro 2020

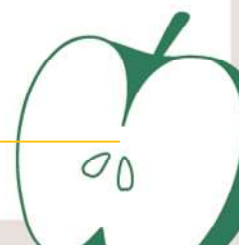
2º Feira	Sopa	Creme de cenoura e couve-flor
	Prato	Rissóis de carne com arroz de hortaliça
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz de hortaliça
	Vegetariano	Moqueca de tofu com legumes e arroz branco
	Salada/ Legumes	Couve Roxa
	Sobremesa	Fruta da época/logurte

3º Feira	Sopa	Sopa de feijão verde
	Prato	Frango estufado com ervilhas, cenoura e esparguete
	Dieta	Perna de frango estufada ao natural com com esparguete cozido
	Vegetariano	Quinoa com couve-flor e brócolos salteados
	Salada/ Legumes	Tomate e milho
	Sobremesa	Fruta da época

4º Feira	Sopa	Creme de feijão e hortaliça
	Prato	Douradinhos (no forno) com arroz de tomate
	Dieta	Solha no forno com molho de cenoura e arroz branco
	Vegetariano	
	Salada/ Legumes	Alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época

5º Feira	Sopa	
	Prato	Externato encerrado
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada/ Legumes	
	Sobremesa	

6º Feira	Sopa	
	Prato	Feriado
	Dieta	SANTO NATAL PARA TODOS!
	Vegetariano	
	Salada/ Legumes	
	Sobremesa	



Ementa



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS



Semana de 28/12 a 01 de janeiro 2021

2º Feira	Sopa	Creme de grão e lombardo
	Prato	Massa de salmão (lascado com ovo cozido)
	Dieta	Salmão no forno ao natural com arroz
	Vegetariano	
	Salada/ Legumes	Juliana de legumes salteados
	Sobremesa	Fruta da época

3º Feira	Sopa	Creme de cenoura e brócolos
	Prato	Arroz de aves (pato e peru) tostado no forno
	Dieta	Perna de peru corada com arroz
	Vegetariano	Tomate recheado com arroz
	Salada/ Legumes	Alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época/Bolo de chocolate

4º Feira	Sopa	Creme de cenoura e brócolos
	Prato	Filetes de pescada dourados com salada russa
	Dieta	Tranches de pescada no forno ao natural com arroz
	Vegetariano	
	Salada/ Legumes	Beterraba e alface
	Sobremesa	Fruta da época /logurte

5º Feira	Sopa	Creme de cenoura e brócolos
	Prato	Lasanha
	Dieta	Carne de vaca cozida com batata e legumes
	Vegetariano	Lasanha de legumes e soja
	Salada/ Legumes	Gomos de tomate
	Sobremesa	Fruta da época /logurte

6º Feira	Sopa	
	Prato	Feriado
	Dieta	Bom Ano de 2021!!
	Vegetariano	
	Salada/ Legumes	
	Sobremesa	

