

Ementa



Semana de 31/05 a 04 junho 2021

2º Feira

Sopa	Creme de abóbora e legumes
Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)
Dieta	Pescada corada com arroz
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Alface e cenoura ripada
Sobremesa	Fruta da época

3º Feira

Sopa	Sopa de feijão com couve branca
Prato	Bifinhos de frango com cogumelos e batata frita
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete
Vegetariano	Migas de feijão frade com cogumelos e batata doce (no forno)
Salada/ Legumes	Tomate com milho
Sobremesa	Fruta da época/Gelado



4º Feira

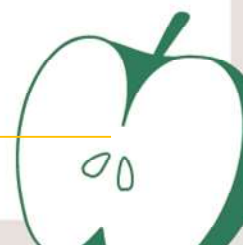
Sopa	Canja
Prato	Lombinhos de pescada no forno com molho de cenoura e salsa e arroz branco
Dieta	Lombinhos de pescada no forno ao natural com cenoura e arroz branco
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Couve roxa e cenoura (ripadas)
Sobremesa	Fruta da época/logurte

5º Feira

Sopa	
Prato	Feriado
Dieta	
Vegetariano	
Salada/ Legumes	
Sobremesa	

6º Feira

Sopa	Creme de feijão verde
Prato	Esparguete à Bolonhesa (com queijo ralado)
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete
Vegetariano	Estufado de courgette com soja e arroz
Salada/ Legumes	Beterraba raspada e alface
Sobremesa	Fruta da época/logurte



Ementa



Semana de 07 a 11 de junho 2021

2º Feira

Sopa	Espinafres
Prato	Bifinhos de porco no tacho com molho de tomate e espirais
Dieta	Bife de frango grelhado com espirais
Vegetariano	Quinoa salteada com tofu e legumes
Salada/ Legumes	Rodelas de cenoura salteadas
Sobremesa	Fruta da época

3º Feira

Sopa	Creme de cenoura e brócolos
Prato	Bacalhau à Brás
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Juliana de alface
Sobremesa	Fruta da época/gelatina

4º Feira

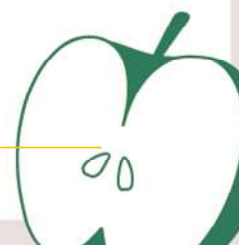
Sopa	Couve coração
Prato	Perna de frango no forno com limão e arroz de açafraão
Dieta	Perna de frango corada com arroz
Vegetariano	Estufado de courgette com cogumelos e arroz
Salada/ Legumes	Feijão verde salteado/cozido
Sobremesa	Fruta da época/logurte

5º Feira

Sopa	
Prato	Feriado
Dieta	
Vegetariano	
Salada/ Legumes	
Sobremesa	

6º Feira

Sopa	
Prato	
Dieta	Colégio encerrado
Vegetariano	
Salada/ Legumes	
Sobremesa	



Ementa



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS



Semana de 14 a 18 de junho 2021

2º Feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Croquetes de carne com arroz de ervilhas
Dieta	Peito de frango grelhado com arroz de ervilhas
Vegetariano	Couscous com cogumelos tomate e seitan
Salada/ Legumes	Juliana de alface
Sobremesa	Fruta da época

3º Feira

Sopa	Creme de abóbora e coração
Prato	Gratinado de salmão (lascado com macarrão, espinafres e queijo)
Dieta	Tranche de salmão no forno com batata cozida
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Brócolos salteados/cozidos
Sobremesa	Fruta da época/logurte

4º Feira

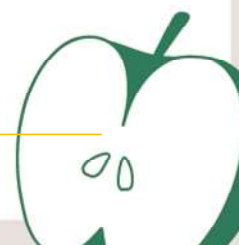
Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça
Prato	Cubos de porco no tacho com pickles e batata aos cubos
Dieta	Bifinhos de porco grelhados com arroz
Vegetariano	Tomate recheado com arroz
Salada/ Legumes	Milho e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

5º Feira

Sopa	Creme de couve flor
Prato	Tranches de pescada panados (no forno) com limão e arroz de cenoura
Dieta	Tranches de pescada no forno ao natural com puré de batata
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Couve roxa e cenoura
Sobremesa	Fruta da época/Bolo de chocolate

6º Feira

Sopa	Puré de cenoura e alho francês
Prato	Chilli de carne de vaca com arroz branco
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco
Vegetariano	Chilli de lentilhas com arroz branco
Salada/ Legumes	Beterraba ripada e alface
Sobremesa	Fruta da época/logurte



Ementa



Semana de 21 a 25 de junho 2021

2º Feira

Sopa	Espinafres
Prato	Empadão (de arroz) de atum com ovo cozido raspada
Dieta	Solha corada com batata cozida
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Rodelas de cenoura salteadas
Sobremesa	Fruta da época

3º Feira

Sopa	Caldo Verde
Prato	Fêveras de porco grelhadas com batatinhas salteadas (com casca)
Dieta	Fêvera de porco grelhada com arroz
Vegetariano	Esparguete com cogumelos, queijo e hortícolas
Salada/ Legumes	Salada de tomate e pimento
Sobremesa	Fruta da época/Leite creme

4º Feira

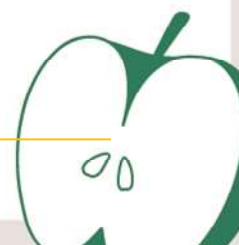
Sopa	Juliana de legumes
Prato	Macarronada de carnes (frango e vaca) com cenoura e feijão verde
Dieta	Cozido simples (vaca e frango) com batata cozida e legumes
Vegetariano	Macarronada de legumes com soja
Salada/ Legumes	Couve coração e cenoura salteados
Sobremesa	Fruta da época/logurte

5º Feira

Sopa	
Prato	Feriado
Dieta	
Vegetariano	
Salada/ Legumes	
Sobremesa	

6º Feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão
Dieta	Solha no forno ao natural com arroz
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Feijão verde cozido e cenoura
Sobremesa	Fruta da época/logurte



Ementa



Semana de 28/06 a 02 de julho 2021

2º Feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Empanadilhas de atum com arroz de tomate
Dieta	Pescada estufada ao natural com puré de batata
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Alface e milho
Sobremesa	Fruta da época

3º Feira

Sopa	Sopa de brócolos
Prato	Pernas de frango no forno com tomilho e arroz de cenoura
Dieta	Pernas de frango coradas com arroz
Vegetariano	Arroz lavrador (legumes, feijão e tofu)
Salada/ Legumes	Gomos de tomate
Sobremesa	Fruta da época /logurte

4º Feira

Sopa	Creme de abóbora e alho francês
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (com salsa e ovo cozido)
Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Feijão verde cozido e cenoura
Sobremesa	Fruta da época/Aletria

5º Feira

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Panadinhos de porco com esparguete salteado
Dieta	Bifinhos de porco grelhados com esparguete
Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz
Salada/ Legumes	Pepino e cenoura ripada
Sobremesa	Fruta da época

6º Feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Tranches de salmão no forno com arroz de alho
Dieta	Tranches de salmão no forno com arroz
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Couve flor gratinada /cozida
Sobremesa	Fruta da época/logurte

