

# Ementa



EXTERNATO DAS ESCRAVAS  
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS



## Semana de 03 a 07 maio 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	Perninhas de frango no forno com oregãos e esparguete salteado
Dieta	Pernas de frango coradas com esparguete cozido
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

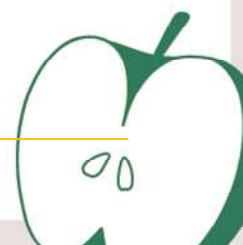
Sopa	Creme de feijão verde
Prato	Bacalhau com natas
Dieta	Solha corada com arroz de cenoura
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Juliana de alface e beterraba
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina

### 5º Feira

Sopa	Canja
Prato	Feijoada à portuguesa (feijão branco com carnes de novilho e porco) com arroz branco
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz branco
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 10 a 14 de maio 2021

## 2º Feira

Sopa	Sopa de lombardo e abóbora
Prato	Empadas de frango com arroz de cenoura
Dieta	Bifinhos de porco grelhados com limão e puré de batata
Vegetariano	Bolonhesa de soja
Salada/ Legumes	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

## 3º Feira

Sopa	Creme de cenoura e brócolos
Prato	Lombinhos de salmão no forno com batata salteada (cozida e salteada com azeite e alho)
Dieta	Tranches de salmão no forno ao natural com arroz
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Juliana de legumes salteada
Sobremesa	Fruta da época

## 4º Feira

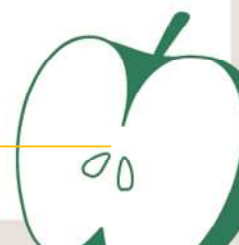
Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Tiras de alcatra salteadas com cogumelos e arroz de manteiga
Dieta	Carne de vaca cozida com batata e legumes
Vegetariano	Couscous com cogumelos tomate e seitan
Salada/ Legumes	Tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época/logurte

## 5º Feira

Sopa	Couve coração
Prato	Salada russa com atum (lascado) e rodelas de ovo cozido
Dieta	Pescada corada com arroz branco
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época/Leite creme

## 6º Feira

Sopa	Sopa de espinafres com grão
Prato	Lasanha de carne
Dieta	Bifinhos de frango grelhados com massa espiral
Vegetariano	Estufado de lentilhas com legumes e cogumelos
Salada/ Legumes	Alface e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época/ logurte



# Ementa



EXTERNATO DAS ESCRAVAS  
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS



Semana de 17 a 21 maio 2021

## 2º Feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate
Dieta	Bacalhau fresco (badejo) assado ao natural com arroz
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Rodelas de cenoura salteadas
Sobremesa	Fruta da época/logurte

### Dia de Santa Rafaela (18 de maio)

## 3º Feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Carne de porco assada no forno com ananás e batata frita
Dieta	Perna de frango corada com puré de batata
Vegetariano	Salteado de courgette com cogumelos e arroz
Salada/ Legumes	Cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época/ Bolo de Chocolate



## 4º Feira

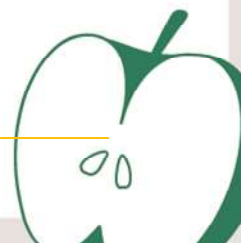
Sopa	Creme de abóbora e repolho
Prato	Strogonoff de frango com esparguete cozido
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete cozido
Vegetariano	Beringela gratinada com arroz branco
Salada/ Legumes	Alface e pepino
Sobremesa	Fruta da época/logurte

## 5º Feira

Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça
Prato	Filetes de pescada dourados com limão e arroz de cenoura
Dieta	Tranches de pescada no forno ao natural com arroz
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

## 6º Feira

Sopa	Creme de legumes e alho francês
Prato	Jardineira de carnes (frango e novilho com batata aos cubos, ervilhas e cenoura)
Dieta	Carne de vaca cozida com batata e cenoura
Vegetariano	Rancho vegetariano (macarronete com soja, grão e cenoura)
Salada/ Legumes	Couve e cenoura cozidos
Sobremesa	Fruta da época/logurte



# Ementa



EXTERNATO DAS ESCRAVAS  
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS



Semana de 24 a 28 de maio 2021

## 2º Feira

Sopa	Espinafres
Prato	Bifinhos de porco com molho agri-doce e esparguete salteado
Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete
Vegetariano	Tomates recheados com arroz de ervilhas
Salada/ Legumes	Rodelas de cenoura salteadas
Sobremesa	Fruta da época

## 3º Feira

Sopa	Creme de grão e lombardo
Prato	Panadinhos de pescada com salada russa
Dieta	Tranches de pescada no forno ao natural com arroz
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina

## 4º Feira

Sopa	Puré de cenoura e alho francês
Prato	Arroz de aves (perú e pato) tostado no forno
Dieta	Perú assado ao natural com batata cozida
Vegetariano	Macarrão gratinado com soja
Salada/ Legumes	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época/logurte

## 5º Feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Pernas de frango no forno com arroz de ervilhas
Dieta	Pernas de frango coradas com arroz branco
Vegetariano	Ratatouille com arroz de ervilhas
Salada/ Legumes	Gomos de tomate
Sobremesa	Fruta da época

## 6º Feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Salmão (lascado) com massa farfalle e ovo cozido
Dieta	Salmão no forno ao natural com puré de batata
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Feijão verde cozido e cenoura
Sobremesa	Fruta da época/logurte

