

# Ementa



Semana de 04 a 08 janeiro 2021

## 2º Feira

Sopa	Creme de legumes
Prato	Croquetes de carne com arroz de ervilhas
Dieta	Peito de frango grelhado com arroz de ervilhas
Vegetariano	Esparguete com cogumelos, queijo e hortícolas
Salada/ Legumes	Gomos de tomate
Sobremesa	Fruta da época

## 3º Feira

Sopa	Juliana
Prato	Lasanha de atum
Dieta	Solha corada com batata cozida
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Cenoura raspada e milho
Sobremesa	Fruta da época

## 4º Feira

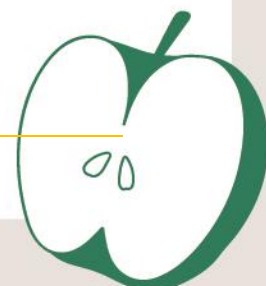
Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Perninhas de frango no forno com orégãos e arroz de cenoura
Dieta	Frango corado com arroz de cenoura
Vegetariano	Paella de legumes com soja e pimento
Salada/ Legumes	Couve roxa e pepino
Sobremesa	Fruta da época/logurte

## 5º Feira

Sopa	Creme de feijão e hortaliça
Prato	Tranches de pescada à Rosa do Adro (panados no forno) com puré de batata
Dieta	Tranches de pescada no forno ao natural com arroz branco
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Couve coração e cenoura salteados
Sobremesa	Fruta da época/Gelatina

## 6º Feira

Sopa	Canja
Prato	Bifanas com molho de mostarda e massa lacinhos
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com massa lacinhos
Vegetariano	Rissóis vegetarianos com arroz
Salada/ Legumes	Alface em juliana
Sobremesa	Fruta da época/logurte



# Ementa



EXTERNATO DAS ESCRAVAS  
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS



## Semana de 11 a 15 de janeiro 2021

### 2º Feira

<b>Sopa</b>	Sopa de lombardo e abóbora
<b>Prato</b>	Esparguete à Bolonhesa com queijo ralado
<b>Dieta</b>	Carne de vaca cozida com batata e legumes
<b>Vegetariano</b>	Almôndegas vegetarianas em tomatada com esparguete
<b>Salada/ Legumes</b>	Alface e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 3º Feira

<b>Sopa</b>	Creme de cenoura e brócolos
<b>Prato</b>	Bacalhau à Brás
<b>Dieta</b>	Tranches de badejo (bacalhau fresco) no forno ao natural com arroz
<b>Vegetariano</b>	
<b>Salada/ Legumes</b>	Juliana de legumes salteada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

### 4º Feira

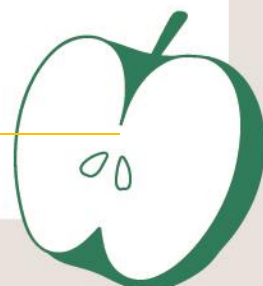
<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
<b>Prato</b>	Rojões (porco) com batata aos cubos
<b>Dieta</b>	Bife de frango grelhado com arroz
<b>Vegetariano</b>	Jardineira de soja com macedónia de legumes
<b>Salada/ Legumes</b>	Tomate e pepino
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/logurte

### 5º Feira

<b>Sopa</b>	Couve coração com feijão
<b>Prato</b>	Massa colorida com salmão (lascado) e ovo cozido
<b>Dieta</b>	Filete de salmão no forno com batata cozida
<b>Vegetariano</b>	
<b>Salada/ Legumes</b>	Brócolos cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Gelado

### 6º Feira

<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
<b>Prato</b>	Arroz de aves (pato e peru) tostado no forno
<b>Dieta</b>	Perú corado com arroz
<b>Vegetariano</b>	Tomates recheados com legumes e queijo com arroz
<b>Salada/ Legumes</b>	Alface e couve roxa
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ logurte



# Ementa



Semana de 18 a 22 janeiro 2021

## 2º Feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Empadão de atum (de arroz) com ovo picado
Dieta	Posta de pescada corada com molho de cenoura e arroz
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época/logurte

## 3º Feira

Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça
Prato	Frango assado com limão e batata frita
Dieta	Peito de frango grelhado com arroz
Vegetariano	Ratatouille com cogumelos e arroz
Salada/ Legumes	Couve roxa e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

## 4º Feira

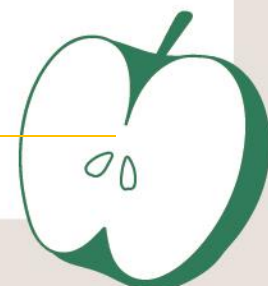
Sopa	Creme de abóbora e repolho
Prato	Tranches de pescada no forno com molho de delicias e arroz de alho
Dieta	Pescada estufada ao natural com batata cozida
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época/Leite creme

## 5º Feira

Sopa	Creme de couve-flor e abóbora
Prato	Rissóis de carne com arroz de tomate
Dieta	Carne de vaca estufada simples com arroz
Vegetariano	Estufado de lentilhas com soja e arroz
Salada/ Legumes	Juliana de alface
Sobremesa	Fruta da época

## 6º Feira

Sopa	Creme de legumes e alho francês
Prato	Rancho à Portuguesa (carnes de frango e novilho com macarronete, hortaliça e grão de bico)
Dieta	Macarronete estufado ao natural com cubos de novilho e legumes
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão de bico, macarronete com soja e hortaliça)
Salada/ Legumes	Couve e cenoura cozidos
Sobremesa	Fruta da época/logurte



# Ementa



Semana de 25 a 29 de janeiro 2021

## 2º Feira

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

## 3º Feira

<b>Sopa</b>	Creme de grão e lombardo
<b>Prato</b>	Filetes de pescada dourados com salada russa (batata, ervilhas e cenoura)
<b>Dieta</b>	Tranches de pescada no forno com arroz branco
<b>Vegetariano</b>	
<b>Salada/ Legumes</b>	Alface e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/logurte

## 4º Feira

<b>Sopa</b>	Puré de cenoura e alho francês
<b>Prato</b>	Chilli de carne de vaca com arroz branco
<b>Dieta</b>	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco
<b>Vegetariano</b>	Chilli de lentilhas
<b>Salada/ Legumes</b>	Cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## 5º Feira

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde
<b>Prato</b>	Bacalhau com natas
<b>Dieta</b>	Tranches de bacalhau fresco (badejo) no forno com batata cozida
<b>Vegetariano</b>	
<b>Salada/ Legumes</b>	Feijão verde cozido e cenoura
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época /Bolo de Chocolate

## 6º Feira

<b>Sopa</b>	Juliana de legumes
<b>Prato</b>	Frango estufado à Primavera (ervilhas e cenoura) com arroz
<b>Dieta</b>	Frango estufado ao natural com cenoura e arroz
<b>Vegetariano</b>	Estufado de courgette com cogumelos e arroz
<b>Salada/ Legumes</b>	Gomos de tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/logurte

