

# Ementa



Semana de 01 a 04 setembro 2020

## 2º Feira

Sopa

Prato

Dieta

Vegetariano

Salada/ Legumes

Sobremesa

## 3º Feira

Sopa

Creme de legumes

Prato

Croquetes de carne com arroz de cenoura

Dieta

Peito de frango grelhado com arroz de cenoura

Vegetariano

Linguine com cogumelos, queijo e hortícolas

Salada/ Legumes

Tomate com milho

Sobremesa

Fruta da época

## 4º Feira

Sopa

Sopa de feijão verde

Prato

Bacalhau lascado com crosta de broca, batata às rodelas e legumes salteados

Dieta

Solha corada com arroz de legumes

Vegetariano

Salada/ Legumes

Couve roxa e pepino

Sobremesa

Fruta da época/logurte

## 5º Feira

Sopa

Creme de feijão e hortaliça

Prato

Bifanas com molho de mostarda e massa lacinhos

Dieta

Fêveras de porco grelhadas com massa lacinhos

Vegetariano

Rissóis vegetarianos com arroz

Salada/ Legumes

Couve coração e cenoura salteados

Sobremesa

Fruta da época/Gelatina

## 6º Feira

Sopa

Canja

Prato

Salmão lascado com salada de batata, cenoura ervilhas e ovo cozido

Dieta

Salmão no forno com arroz branco

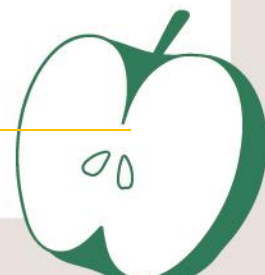
Vegetariano

Salada/ Legumes

Juliana de alface e beterraba

Sobremesa

Fruta da época/logurte



# Ementa



Semana de 07 a 11 de setembro 2020

## 2º Feira

<b>Sopa</b>	Sopa de lombardo e abóbora
<b>Prato</b>	Macarrão gratinado (com novilho picado, espinafres e queijo)
<b>Dieta</b>	Bife de frango grelhado com macarronete
<b>Vegetariano</b>	Almôndegas vegetarianas em tomatada com macarronete
<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>	Perninhas de frango no forno com orégãos e arroz de ervilhas
<b>Dieta</b>	Frango corado com arroz
<b>Vegetariano</b>	Paella de legumes, soja e cogumelos
<b>Salada/ Legumes</b>	Juliana de legumes salteada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## 4º Feira

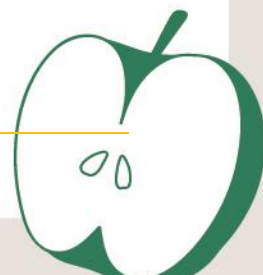
<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
<b>Prato</b>	Empanadilhas de atum com arroz
<b>Dieta</b>	Pescada cozida com batata e legumes
<b>Vegetariano</b>	
<b>Salada/ Legumes</b>	Tomate e pepino
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/logurte

## 5º Feira

<b>Sopa</b>	Couve coração com feijão
<b>Prato</b>	Jardineira de carnes (vaca e porco) com macedónia de legumes
<b>Dieta</b>	Carne de vaca estufada ao natural com arroz e macedónia de legumes
<b>Vegetariano</b>	Jardineira de soja com macedónia de legumes
<b>Salada/ Legumes</b>	Brócolos cozidos
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/Gelado

## 6º Feira

<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres
<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>	Alface e couve roxa
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/ logurte



# Ementa



Semana de 14 a 18 setembro 2020

## 2º Feira

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

## 3º 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	Almôndegas vegetarianas estufadas com arroz
Salada/ Legumes	Juliana de alface
Sobremesa	Fruta da época

## 4º Feira

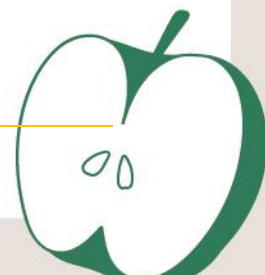
Sopa	Creme de abóbora e repolho
Prato	Tranches de pescada panados no forno com molho de delicias e arroz de alho
Dieta	Pescada estufada ao natural com arroz
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Tomate e pepino
Sobremesa	Fruta da época/Leite creme

## 5º Feira

Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça
Prato	Peito de frango salteado com raspa de limão e arroz de cenoura
Dieta	Peito de frango grelhado com arroz de cenoura
Vegetariano	Beringela gratinada com arroz branco
Salada/ Legumes	Couve roxa e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

## 6º Feira

Sopa	Creme de legumes e alho francês
Prato	Massa à lavrador (carnes de novilho e porco com cotovelos, hortaliça e feijão vermelho)
Dieta	Cotovelos estufados ao natural com cubos de novilho e legumes
Vegetariano	Feijoada vegetariana (feijão vermelho com soja e hortaliça)
Salada/ Legumes	Couve e cenoura cozidos
Sobremesa	Fruta da época/logurte



# Ementa



Semana de 21 a 25 de setembro 2020

## 2º Feira

<b>Sopa</b>	Espinafres
<b>Prato</b>	Espetada de peru com arroz de ervilhas
<b>Dieta</b>	Bife de peru grelhado com arroz
<b>Vegetariano</b>	Tomates recheados com arroz de ervilhas
<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>	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão
<b>Dieta</b>	Tranches de bacalhau fresco no forno ao natural com batata cozida
<b>Vegetariano</b>	
<b>Salada/ Legumes</b>	Alface e tomate
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época/logurte

## 4º Feira

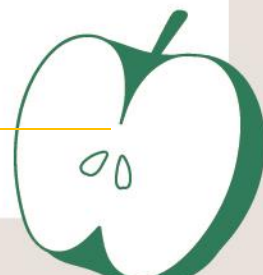
<b>Sopa</b>	Puré de cenoura e alho francês
<b>Prato</b>	Strogonoff de novilho (molho de cogumelos) com puré de batata
<b>Dieta</b>	Carne de novilho estufada ao natural com esparguete
<b>Vegetariano</b>	Bolonhesa de soja
<b>Salada/ Legumes</b>	Cenoura raspada
<b>Sobremesa</b>	Fruta da época

## 5º Feira

<b>Sopa</b>	Sopa de feijão verde
<b>Prato</b>	Massa colorida com salmão (lascado)
<b>Dieta</b>	Tranches de salmão 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



# Ementa



Semana de 28/09 a 02 de outubro 2020

## 2º Feira

Sopa	Creme de legumes com alho francês
Prato	Bifinhos de porco no tacho com molho de tomate e espirais
Dieta	Bife de frango grelhado com espirais
Vegetariano	Ratatouille com arroz
Salada/ Legumes	Juliana de alface
Sobremesa	Fruta da época

## 3º Feira

Sopa	Couve coração e abóbora
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate e pimento
Dieta	Tranches de pescada no forno com arroz branco
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época

## 4º Feira

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

## 5º Feira

Sopa	À Lavrador (couve e feijão)
Prato	Perna de peru no forno com molho de citrinos e arroz de açafraão
Dieta	Perna de peru assada ao natural com arroz
Vegetariano	Quinoa salteada com tofu e legumes
Salada/ Legumes	Juliana de legumes (salteada)
Sobremesa	Fruta da época

## 6º Feira

Sopa	Sopa de ervilhas
Prato	Lasanha de atum
Dieta	Solha no forno com batata cozida
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Cenoura raspada e milho
Sobremesa	Fruta da época /logurte

