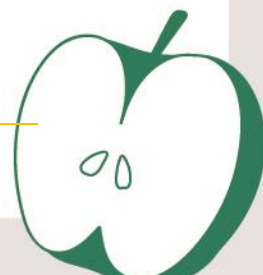


Ementa



Semana de 05 a 09 outubro 2020

2º Feira	Sopa	
	Prato	Feriado
	Dieta	
	Vegetariano	
	Salada/ Legumes	
	Sobremesa	
3º Feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Rissóis de peixe/marsico com arroz de ervilhas
	Dieta	Tranches de pescada no forno com arroz de ervilhas
	Vegetariano	
	Salada/ Legumes	Tomate com milho
	Sobremesa	Fruta da época
4º Feira	Sopa	Sopa de feijão com couve branca
	Prato	Perninhas de frango no forno com oregãos e esparguete salteado
	Dieta	Pernas de farnho 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
5º 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
6º Feira	Sopa	Canja
	Prato	Feijoada à portuguesa (feijão branco com carnes de novilho e porco)
	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/logurte



Ementa



Semana de 12 a 16 de outubro 2020

2º Feira

Sopa	Sopa de lombardo e abóbora
Prato	Esparguete salteado com novilho picado e queijo ralado
Dieta	Carne de novilho estufada ao natural com esparguete
Vegetariano	Bolonhesa de soja
Salada/ Legumes	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

3º Feira

Sopa	Creme de cenoura e brócolos
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate
Dieta	Pescada cozida com batata e legumes
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Juliana de legumes salteada
Sobremesa	Fruta da época

4º Feira

Sopa	Sopa de alho francês
Prato	Cubos de porco no tacho com pickles e batata aos cubos
Dieta	Bifinhos de porco grelhados com arroz
Vegetariano	Couscous com cogumelos tomate e seitan
Salada/ Legumes	Tomate e milho
Sobremesa	Fruta da época/iogurte

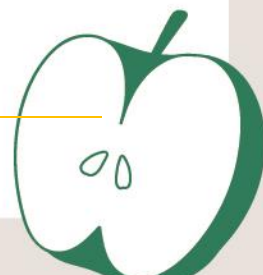
5º Feira

Sopa	Couve coração
Prato	Tranches de salmão no forno com arroz de ervilhas
Dieta	Tranches de salmão no forno ao natural com arroz
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época/Gelado

DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO

6º Feira

Sopa	Sopa de espinafres com grão
Prato	Bifinhos de frango salteados com molho de iogurte e massa espiral
Dieta	Bifinhos de frango salteados com massa espiral
Vegetariano	Estufado de lentilhas com legumes e cogumelos
Salada/ Legumes	Alface e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época/ iogurte

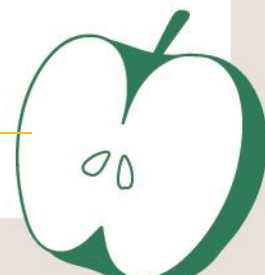


Ementa



Semana de 19 a 23 outubro 2020

2º Feira	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Empadas de frango com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)
	Dieta	Frango corado com arroz de cenoura
	Vegetariano	Estufado de courgette com cogumelos e arroz
	Salada/ Legumes	Juliana de alface
	Sobremesa	Fruta da época/logurte
3º Feira	Sopa	Creme de couve flor e abóbora
	Prato	Bacalhau à Brás
	Dieta	Posta de bacalhau fresco no forno com arroz de ervilhas
	Vegetariano	
	Salada/ Legumes	Rodelas de cenoura salteadas
	Sobremesa	Fruta da época
4º Feira	Sopa	Creme de abóbora e repolho
	Prato	Lasanha de carne
	Dieta	Peito de frango grelhado com arroz branco
	Vegetariano	Beringela gratinada com arroz branco
	Salada/ Legumes	Tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época/Leite creme
5º Feira	Sopa	Sopa de feijão branco com hortaliça
	Prato	Tranches de pescada panados (no forno) com limão e arroz de cenoura
	Dieta	Tranches de pescada no forno ao natural com arroz
	Vegetariano	
	Salada/ Legumes	Couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
6º Feira	Sopa	Creme de legumes e alho francês
	Prato	Rancho (carnes de novilho e frango com grão, macarronete e cenoura)
	Dieta	Cubos de novilho estufados ao natural com cenoura e arroz
	Vegetariano	Rancho vegetariano (macarronete com soja, grão e cenoura)
	Salada/ Legumes	Couve e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta da época/logurte



Ementa



Semana de 26 a 30 de outubro 2020

2º Feira

Sopa	Espinafres
Prato	Fêveras de porco grelhadas com limão e oregãos e massa farfalle (lacinhos)
Dieta	Bife de frango grelhado com massa
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 arroz de tomate e pimento
Dieta	Tranches de pescada no forno ao natural com batata cozida
Vegetariano	
Salada/ Legumes	Alface e tomate
Sobremesa	Fruta da época/logurte

4º Feira

Sopa	Puré de cenoura e alho francês
Prato	Massa à Lavrador (carnes de vaca e porco com macarronete, feijão vermelho e couve)
Dieta	Carne de novilho estufada ao natural com arroz branco
Vegetariano	Macarrão gratinado com soja
Salada/ Legumes	Cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época

5º Feira

Sopa	Sopa de feijão verde
Prato	Pernas de frango no forno com arroz de ervilhas
Dieta	Pernas de frango coradas com arroz de ervilhas
Vegetariano	Estufado de courgette com cogumelos e arroz
Salada/ Legumes	Gomos de tomate
Sobremesa	Fruta da época /Bolo de Chocolate

6º Feira

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

