



EMENTA

SEMANA DE 04 A 08 DE JULHO DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA-FEIRA

SOPA

Juliana de legumes

PRATO

Acepipes de peixe (pasteis bacalhau, rissóis de marisco e de pescada) com arroz de ervilhas

DIETA

Bacalhau fresco corado com arroz

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

Cenoura raspada

SOBREMESA

Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA

Alho francês

PRATO

Espetadas de peru (no forno com limão) com esparguete salteado

DIETA

Bife de frango na chapa com esparguete

VEGETARIANO

Bolonhesa de soja

SALADA/ LEGUMES

Beterraba e pepino

SOBREMESA

Fruta da época/logurte

QUARTA-FEIRA

SOPA

Creme de cenoura e couve coração

PRATO

Filetes de pescada à Rosa do Adro (panados no forno com puré de batata)

DIETA

Tranches de pescada no forno com arroz e legumes

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

Rodelas de cenoura cozidas/salteadas

SOBREMESA

Fruta da época/Gelatina

QUINTA-FEIRA

SOPA

Canja/ Creme de legumes

PRATO

Jardineira de carnes à Primavera (vaca e porco)

DIETA

Carne de vaca cozida com batata e legumes

VEGETARIANO

Legumes salteados com cogumelos e arroz

SALADA/ LEGUMES

Macedónia de legumes

SOBREMESA

Fruta da época/ logurte

SEXTA-FEIRA

SOPA

Espinafres

PRATO

Pernas de frango no forno com orégãos e arroz de cenoura

DIETA

Perna de frango corado com arroz de cenoura

VEGETARIANO

Tomates recheados com arroz

SALADA/ LEGUMES

Juliana de alface

SOBREMESA

Fruta da época

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa





EMENTA

SEMANA DE 11 A 15 DE JULHO DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Cenoura e repolho
PRATO	Macarrão gratinado (com carne de vaca picada) com queijo ralado
DIETA	Macarronete com cubos de peito de frango (ao natural)
VEGETARIANO	Ratatouille com arroz branco
SALADA/ LEGUMES	Tomate e pepino
SOBREMESA	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Sopa de hortaliça com feijão
PRATO	Pescada no forno com molho de cenoura e arroz
DIETA	Pescada no forno ao natural com arroz
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Brócolos salteados/cozidos
SOBREMESA	Fruta da época/ logurte

QUARTA-FEIRA

SOPA	Alho Francês
PRATO	Bifinhos de porco com molho de mostarda e espirais salteadas
DIETA	Bife de frango grelhado com limão e espirais cozidas
VEGETARIANO	Couscous com cogumelos, tomate e seitan
SALADA/ LEGUMES	Alface em juliana e milho
SOBREMESA	Fruta da época/ Leite creme com canela

QUINTA-FEIRA

SOPA	Creme de abóbora
PRATO	Pataniscas de bacalhau com salada de feijão frade
DIETA	Pescada estufada ao natural com ervilhas e cenoura e batata cozida
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Feijão verde salteado/cozido
SOBREMESA	Fruta da época/logurte

SEXTA-FEIRA

SOPA	Sopa de couve flor
PRATO	Arroz de aves (pato e peru) tostado no forno
DIETA	Peru assado ao natural com arroz
VEGETARIANO	Arroz lavrador (com feijão, soja e hortaliça)
SALADA/ LEGUMES	Curgete ripada e cenoura
SOBREMESA	Fruta da época

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa





SEGUNDA - FEIRA

TERÇA - FEIRA

QUARTA - FEIRA

QUINTA - FEIRA

SEXTA - FEIRA

EMENTA

SEMANA DE 18 A 22 DE JULHO DE 2022



SOPA	Creme de legumes com espinafres
PRATO	Empadão (arroz) de atum com ovo cozido
DIETA	Tranches de pescada corados com arroz
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada e milho
SOBREMESA	Fruta da época
SOPA	Puré de couve flor e abóbora
PRATO	Carne de porco assada com tomilho e arroz de açafraão
DIETA	Peito de frango assado ao natural com arroz
VEGETARIANO	Salteado de tofu e alho francês com arroz
SALADA/ LEGUMES	Juliana de alface e beterraba
SOBREMESA	Fruta da época/logurte
SOPA	Canja /creme de legumes
PRATO	Paloco à Brás
DIETA	Bacalhau fresco assado ao natural com batata cozida
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Salada de tomate
SOBREMESA	Fruta da época/Gelado de leite
SOPA	Lombardo e cenoura
PRATO	Tiras de alcatra salteadas com cogumelos e arroz de cenoura
DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com cenoura e arroz
VEGETARIANO	Caril de cogumelos e legumes com arroz de cenoura
SALADA/ LEGUMES	Rodelas de cenoura salteadas/cozidas
SOBREMESA	Fruta da época/logurte
SOPA	Puré de cenoura com feijão verde
PRATO	Roti de peru no forno com laranja e esparguete salteado
DIETA	Perna de peru ao natural com cenoura e esparguete cozido
VEGETARIANO	Migas de feijão frade com tofu e batata doce
SALADA/ LEGUMES	Couve roxa e milho
SOBREMESA	Fruta da época

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante. | Este estabelecimento dispõe de Livro de Reclamações. ASAE Rua Rodrigo da Fonseca 73, 1250-096 Lisboa





SEGUNDA-FEIRA

SOPA Feijão verde e cenoura

PRATO Croquetes de carne com arroz de tomate

DIETA Peito de frango na chapa com arroz

VEGETARIANO Salteado de curgete e tofu com arroz

SALADA/ LEGUMES Milho e cenoura

SOBREMESA Fruta da época

SOPA Creme de brócolos

PRATO Salada russa com salmão (lascado) e ovo cozido

DIETA Abrótea cozida com batata e legumes

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES Juliana de alface e tomate

SOBREMESA Fruta da época/logurte

SOPA Creme de espinafres com grão

PRATO Frango (perninhas) assado com arroz de alho

DIETA Frango assado simples com arroz

VEGETARIANO Esparguete de soja e cogumelos

SALADA/ LEGUMES Beterraba e cenoura ripadas

SOBREMESA Fruta da época

SOPA Puré de cenoura e coração

PRATO Lasanha de atum

DIETA Tranche de pescada grelhado com batata e limão

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES Feijão verde cozido/salteado

SOBREMESA Fruta da época/ bolo de chocolate

SOPA Couve flor e abóbora

PRATO Cubos de porco no tacho com pickles e arroz

DIETA Arroz de carnes (frango/vaca) simples com legumes

VEGETARIANO Empadão de legumes

SALADA/ LEGUMES Couve e cenoura salteadas/cozidas

SOBREMESA Fruta da época/logurte

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

EMENTA

SEMANA DE 25 A 29 DE JULHO DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

