



EMENTA



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEMANA DE 1 A 3 DE SETEMBRO DE 2021

SEGUNDA - FEIRA	SOPA	
	PRATO	
	DIETA	
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	
	SOBREMESA	
TERÇA - FEIRA	SOPA	
	PRATO	
	DIETA	
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	
	SOBREMESA	
QUARTA - FEIRA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Croquetes de carne com arroz de tomate
	DIETA	Peito de frango estufado ao natural com arroz
	VEGETARIANO	Almondegas vegetarianas estufadas com massa
	SALADA/ LEGUMES	Tomate e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
QUINTA - FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde
	PRATO	Bacalhau lascado com crosta de broa, batata às rodelas e legumes salteados
	DIETA	Pescada corada com arroz e legumes
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Couve coração e cenoura salteados
	SOBREMESA	Fruta da época/Gelatina
SEXTA - FEIRA	SOPA	Sopa de hortaliça com feijão
	PRATO	Bifanas com molho de mostarda e tagiatelli
	DIETA	Fêveras de porco grelhadas com arroz
	VEGETARIANO	Tagiatelli salteado com cogumelos, soja e legumes
	SALADA/ LEGUMES	Juliana de alface e pepino
	SOBREMESA	Fruta da época/logurte

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



EXTERNATO DAS ESCOLAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEMANA DE 6 A 10 DE SETEMBRO DE 2021

SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Sopa de lombardo e abóbora
	PRATO	Macarrão gratinado com atum, ovo cozido e queijo
	DIETA	Solha corada com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Alface e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
TERÇA - FEIRA	SOPA	Juliana
	PRATO	Arroz de carnes à lavrador (carnes de vaca e porco com hortaliça e feijão vermelho)
	DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com arroz e hortaliça
	VEGETARIANO	Arroz de feijão e soja com hortaliça
	SALADA/ LEGUMES	Brócolos cozidos
	SOBREMESA	Fruta da época
QUARTA - FEIRA	SOPA	Sopa de hortaliça com grão
	PRATO	Posta de bacalhau fresco (badejo) no forno com molho de salsa e batatinha salteada
	DIETA	Posta de badejo (bacalhau fresco) no forno ao natural com arroz
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Alface e couve roxa
	SOBREMESA	Fruta da época/ logurte
QUINTA - FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e brócolos
	PRATO	Perninhas de frango no forno com orégãos e arroz de ervilhas
	DIETA	Frango corado com massa
	VEGETARIANO	Paella de legumes, soja e cogumelos
	SALADA/ LEGUMES	Juliana de legumes salteada
	SOBREMESA	Fruta da época/logurte
SEXTA - FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres
	PRATO	Filetes de pescada dourados com salada russa (batata, ervilhas e cenoura)
	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Tomate e pepino
	SOBREMESA	Fruta da época/Leite creme

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



EXTERNATO DAS ESCOLAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEMANA DE 13 A 17 DE SETEMBRO DE 2021

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Juliana de legumes
PRATO	Rissóis de carne com arroz alegre (ervilhas cenoura e milho)
DIETA	Cozido simples (carne de vaca e frango com batata e legumes)
VEGETARIANO	Tomate recheado com arroz alegre
SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada
SOBREMESA	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de couve flor e abóbora
PRATO	Tranches de salmão no forno com batata salteada
DIETA	Bacalhau fresco grelhado com arroz branco
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Alface e pepino
SOBREMESA	Fruta da época/logurte

QUARTA-FEIRA

SOPA	Creme de abóbora e repolho
PRATO	Rancho à Portuguesa (carne de vaca e porco com grão, macarronete e hortaliça)
DIETA	Macarronete estufado ao natural com carne de vaca e hortaliça
VEGETARIANO	Ratatouille com cogumelos e arroz
SALADA/ LEGUMES	Juliana de couve branca e cenoura cozidas
SOBREMESA	Fruta da época

QUINTA-FEIRA

SOPA	Sopa de feijão branco com hortaliça
PRATO	Lasanha de atum
DIETA	Posta de pescada no forno com molho de cenoura e arroz
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Couve roxa e milho
SOBREMESA	Fruta da época

SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de legumes e alho francês
PRATO	Peito de frango salteado com raspa de limão e esparguete salteado
DIETA	Peito de frango grelhado com esparguete
VEGETARIANO	Salteado de esparguete com tofu e alho francês
SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate
SOBREMESA	Fruta da época/logurte

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



EXTERNATO DAS ESCOLAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEMANA DE 20 A 24 DE SETEMBRO DE 2021

SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate
	DIETA	Solha corada com limão e arroz branco
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Rodelas de cenoura cozidas/salteadas
	SOBREMESA	Fruta da época
TERÇA - FEIRA	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Frango (pernas) no forno com limão e fusilli salteado
	DIETA	Frango assado ao natural com cenoura e fusilli cozido
	VEGETARIANO	Estufado de courgette com cogumelos e arroz
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate
	SOBREMESA	Fruta da época/logurte
QUARTA - FEIRA	SOPA	Creme de grão e lombardo
	PRATO	Jardineira de carnes (vaca e frango) com macedónia de legumes
	DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com cenoura e arroz
	VEGETARIANO	Jardineira de soja com legumes
	SALADA/ LEGUMES	Alface e tomate
	SOBREMESA	Fruta da época/logurte
QUINTA - FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde
	PRATO	Tranches de pescada no forno com molho de cenoura e salsa com arroz
	DIETA	Tranches de pescada corados no com arroz
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Feijão verde cozido/salteado
	SOBREMESA	Fruta da época /Bolo de Chocolate
SEXTA - FEIRA	SOPA	Puré de cenoura e alho francês
	PRATO	Panadinhos de porco com esparguete salteado
	DIETA	Bife de porco grelhado com esparguete cozido
	VEGETARIANO	Quinoa salteada com tofu e legumes
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada
	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



EXTERNATO DAS ESCOLAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEMANA DE 27/09 A 1 DE OUTUBRO DE 2021

SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Creme de legumes com alho francês
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa com oregãos e queijo ralado
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
	SALADA/ LEGUMES	Juliana de alface
	SOBREMESA	Fruta da época
TERÇA - FEIRA	SOPA	Couve coração e abóbora
	PRATO	Salada russa com atum e ovo cozido
	DIETA	Posta de pescada no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Tomate e pepino
	SOBREMESA	Fruta da época
QUARTA - FEIRA	SOPA	Puré de cenoura e alho francês
	PRATO	Feijoada à Portuguesa (carnes de vaca e porco com feijão branco, couve e cenoura) com arroz
	DIETA	Arroz de carnes ao natural com legumes
	VEGETARIANO	Chilli de lentilhas
	SALADA/ LEGUMES	Couve e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
QUINTA - 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	Peixinhos da horta (feijão verde e cenoura em polme) com arroz
	SALADA/ LEGUMES	Juliana de legumes (salteada)
	SOBREMESA	Fruta da época
SEXTA - FEIRA	SOPA	Sopa de ervilhas
	PRATO	Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas
	DIETA	Solha no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada e milho
	SOBREMESA	Fruta da época /logurte

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

