



EMENTA

SEMANA DE 06 A 10 DE DEZEMBRO DE 2021



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Sopa de abóbora e repolho
PRATO	Peixe (paloco) à Brás
DIETA	Solha grelhada com batata cozida
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Alface e tomate
SOBREMESA	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de legumes e cenoura
PRATO	Cubos de peito de frango com molho de cogumelos e esparquete
DIETA	Peito de frango estufado ao natural com arroz
VEGETARIANO	Esparguete salteado com cogumelos e soja
SALADA/ LEGUMES	Alface e cenoura em juliana
SOBREMESA	Fruta da época

QUARTA-FEIRA

SOPA	
PRATO	Feriado
DIETA	
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	
SOBREMESA	

QUINTA-FEIRA

SOPA	Juliana
PRATO	Rissóis de peixe/marisco com arroz de tomate
DIETA	Pescada cozida com batata e legumes
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Brócolos cozidos/salteados
SOBREMESA	Fruta da época/logurte

SEXTA-FEIRA

SOPA	Couve flor e abóbora
PRATO	Jardineira de carne de vaca à Primavera (ervilhas e cenoura)
DIETA	Carne de vaca cozida com arroz de hortaliça
VEGETARIANO	Ratatouille salteado com seitan
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





SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de abóbora e espinafres
PRATO	Bolonhesa (carne de vaca picada com orégãos e queijo ralado e esparguete)
DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete cozido
VEGETARIANO	Esparguete salteado com cogumelos e soja
SALADA/ LEGUMES	Alface e tomate
SOBREMESA	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Sopa de espinafres
PRATO	Tranches de pescada no forno com crosta de broa com salada de batata, ervilhas e cenoura
DIETA	Pescada corada com puré de batata e legumes
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Milho, tomate e pepino
SOBREMESA	Fruta da época/Gelatina com fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Creme de cenoura e alho francês
PRATO	Massa à Lavrador (carnes de vaca e frango com macarronete e feijão vermelho)
DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com macarronete
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (feijão vermelho com soja e hortaliça)
SALADA/ LEGUMES	Rodelas de cenoura cozidas/salteadas
SOBREMESA	Fruta da época/logurte

QUINTA-FEIRA

SOPA	Creme de brócolos
PRATO	Bacalhau Espiritual (com natas e espinafres)
DIETA	Bacalhau fresco cozido com batata e legumes
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Couve flor e cenoura cozidas/salteadas
SOBREMESA	Fruta da época/logurte



SEXTA-FEIRA

SOPA	Sopa de hortaliça com feijão
PRATO	Pernas de frango no forno com molho de citrinos e arroz de alho
DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de alho
VEGETARIANO	Couscous com cogumelos tomate e seitan
SALADA/ LEGUMES	Beterraba ripada e alface
SOBREMESA	Fruta da época

EMENTA

SEMANA DE 13 A 17 DE DEZEMBRO DE 2021



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS





SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Juliana de legumes
PRATO	Rissóis de carne com arroz alegre
DIETA	Bife de frango grelhado com arroz e legumes
VEGETARIANO	Gratinado de legumes e soja com arroz
SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada
SOBREMESA	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de couve flor e abóbora
PRATO	Massa colorida com salmão lascado e ovo cozido
DIETA	Posta de abrótea no forno ao natural com arroz
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Alface e tomate
SOBREMESA	Fruta da época/logurte

QUARTA-FEIRA

SOPA	Sopa de couve lombardo
PRATO	Cubos de porco no tacho com orégãos e batata aos cubos
DIETA	Frango corado com arroz e legumes
VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com legumes e cogumelos
SALADA/ LEGUMES	Couve branca e cenoura cozidas
SOBREMESA	Fruta da época

QUINTA-FEIRA

SOPA	Espinafres
PRATO	Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade e arroz branco
DIETA	Bacalhau fresco cozido com batata
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Couve roxa e milho
SOBREMESA	Fruta da época/ Bolo de maçã

SEXTA-FEIRA

SOPA	
PRATO	SANTO NATAL E FELIZ ANO NOVO!
DIETA	
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	
SOBREMESA	



EXTERNATO DAS ESCRAVAS DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS





SEGUNDA-FEIRA

SOPA Feijão verde e cenoura

PRATO Fêveras de porco salteadas com tomilho e massa farfalle

DIETA Bife de frango grelhado com arroz

VEGETARIANO Salteado de curgete e tofu com arroz

SALADA/ LEGUMES Juliana de alface e curgete

SOBREMESA Fruta da época

SOPA Creme de brócolos

PRATO Filetes de pescada dourados com arroz de ervilhas

DIETA Pescada cozida com batata e legumes

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES Gomos de tomate

SOBREMESA Fruta da época/logurte

TERÇA-FEIRA

SOPA Creme de espinafres com grão

PRATO Carne de vaca estufada à Bordalesa (com pão torrado e arroz)

DIETA Cozido simples (vaca e frango com hortaliça) e arroz

VEGETARIANO Cubos de soja de tomatada com legumes e arroz

SALADA/ LEGUMES Alface e tomate

SOBREMESA Fruta da época

QUARTA-FEIRA

SOPA Creme de legumes

PRATO Solha à Delícia (no forno com banana) e batatinhas

DIETA Solha grelhada com limão e batatinhas

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES Feijão verde cozido/salteado

SOBREMESA Fruta da época / Bolo de chocolate

QUINTA-FEIRA

SOPA Juliana

PRATO Perninhas de frango no forno com arroz de alho

DIETA Perna de frango corada no forno com arroz

VEGETARIANO Salteado de legumes com cogumelos e arroz

SALADA/ LEGUMES Tomate e cenoura

SOBREMESA Fruta da época

SEXTA-FEIRA



EXTERNATO DAS ESCRAVAS DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

