



EMENTA

SEMANA DE 06 A 10 DE JUNHO DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA - FEIRA

SOPA

Creme de legumes

PRATO

Bolinhos de bacalhau com arroz de tomate

DIETA

Pescada corada no forno com arroz

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

Alface e cenoura

SOBREMESA

Fruta da época

TERÇA - FEIRA

SOPA

Alho francês

PRATO

Bifinhos de porco com molho de cogumelos e esparguete

DIETA

Bife de frango na chapa com esparguete

VEGETARIANO

Massa com legumes estufados, cogumelos e soja

SALADA/ LEGUMES

Beterraba e pepino

SOBREMESA

Fruta da época/logurte

QUARTA - FEIRA

SOPA

Creme de cenoura e couve coração

PRATO

Filetes de pescada panados com salada russa

DIETA

Tranches de pescada no forno com batata cozida e legumes

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

Rodelas de cenoura cozidas/salteadas

SOBREMESA

Fruta da época/Gelatina

QUINTA - FEIRA

SOPA

Juliana

PRATO

Perninhas de frango no forno com oregãos e arroz de ervilhas

DIETA

Perna de frango corada com arroz

VEGETARIANO

Beringelas salteadas com cogumelos e arroz

SALADA/ LEGUMES

Feijão verde salteado/cozido

SOBREMESA

Fruta da época/ logurte

SEXTA - FEIRA

SOPA

PRATO

Feriado

DIETA

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

SOBREMESA

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 13 A 17 DE JUNHO DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Repolho e cenoura
PRATO	Massa colorida de atum com ovo cozido, ervilhas, cenoura e milho
DIETA	Pescada cozida com batata e legumes
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Cenoura ripada
SOBREMESA	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Sopa de hortaliça com feijão
PRATO	Carne de porco assada com molho de citrinos e arroz de alho
DIETA	Bife de frango grelhado com arroz
VEGETARIANO	Couscous com cogumelos, tomate e seitan
SALADA/ LEGUMES	Brócolos salteados/cozidos
SOBREMESA	Fruta da época/ logurte

QUARTA-FEIRA

SOPA	Canja
PRATO	Tranches de salmão no forno com limão e batatinhas
DIETA	Tranches de pescada no forno ao natural com arroz
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Alface em juliana e milho
SOBREMESA	Fruta da época/Leite creme

QUINTA-FEIRA

SOPA	
PRATO	Feriado
DIETA	
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	
SOBREMESA	

SEXTA-FEIRA

SOPA	Sopa de couve flor
PRATO	Lasanha de carne
DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com massa
VEGETARIANO	Lasanha vegetariana
SALADA/ LEGUMES	Curgete ripada e cenoura
SOBREMESA	Fruta da época/logurte





EMENTA

SEMANA DE 20 A 24 DE JUNHO DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Juliana de legumes	
	PRATO	Rissóis de carne com arroz de legumes	
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz de legumes	
	VEGETARIANO	Salteado de tofu e alho francês com arroz	
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada e milho	
	SOBREMESA	Fruta da época	
TERÇA-FEIRA	SOPA	Creme de couve flor e abóbora	
	PRATO	Lombinhos de pescada panados no forno com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)	
	DIETA	Lombinhos de pescada no forno ao natural com arroz	
	VEGETARIANO		
	SALADA/ LEGUMES	Juliana de alface e beterraba	
	SOBREMESA	Fruta da época/logurte	
QUARTA-FEIRA	SOPA	Caldo verde	
	PRATO	Feveras de porco grelhadas com batata e salada de pimento	
	DIETA	Perna de peru ao natural com cenoura e batata cozida	
	VEGETARIANO	Caril de legumes e cogumelos com arroz de açafraão	
	SALADA/ LEGUMES	Salada de pimento e tomate	
	SOBREMESA	Fruta da época/Gelado de leite	
QUINTA-FEIRA	SOPA	Espinafres	
	PRATO	Empadão (de arroz) de cavala com ovo cozido	
	DIETA	Solha corada com arroz e legumes	
	VEGETARIANO		
	SALADA/ LEGUMES	Macedónia de legumes	
	SOBREMESA	Fruta da época/logurte	
SEXTA-FEIRA	SOPA		
	PRATO	Feriado	
	DIETA		
	VEGETARIANO		
	SALADA/ LEGUMES		
	SOBREMESA		

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 Empadinhas de frango no forno com arroz de ervilhas

DIETA Peito de frango na chapa com arroz de ervilhas

VEGETARIANO Salteado de curgete e tofu com arroz

SALADA/ LEGUMES Milho e cenoura

SOBREMESA Fruta da época

SOPA Creme de brócolos

PRATO Salmão lascado em cama de legumes e batata às rodelas

DIETA Pescada corada com batata cozida

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES Couve flor cozida/salteada

SOBREMESA Fruta da época/logurte

TERÇA-FEIRA

SOPA Creme de espinafres com grão

PRATO Esparguete à Bolonhesa (com queijo ralado)

DIETA Carne de vaca estufada ao natural com esparguete

VEGETARIANO Esparguete de soja e cogumelos

SALADA/ LEGUMES Cenoura raspada

SOBREMESA Fruta da época

QUARTA-FEIRA

SOPA Puré de cenoura e coração

PRATO Pescada à Delícia (no forno com banana) com arroz

DIETA Tranche de pescada grelhado com batata e limão

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES Feijão verde cozido/salteado

SOBREMESA Fruta da época /Gelado

QUINTA-FEIRA

SOPA Couve flor e abóbora

PRATO Frango (pernas) estufado à Primavera com puré de batata

DIETA Perna de frango estufadas ao natural com arroz

VEGETARIANO Empadão de legumes

SALADA/ LEGUMES Beterraba e alface em juliana

SOBREMESA Fruta da época/logurte

SEXTA-FEIRA



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

