



EMENTA

SEMANA DE 28/02 A 04 DE MARÇO DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Pataniscas 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	
	PRATO	Carnaval
	DIETA	
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	
	SOBREMESA	
QUARTA - FEIRA	SOPA	Juliana
	PRATO	Massa colorida de atum
	DIETA	Solha grelhada com limão e batata cozida
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Legumes cozidos/salteados
	SOBREMESA	Fruta da época/logurte
QUINTA - FEIRA	SOPA	Alho francês
	PRATO	Bifinhos de porco com molho de cogumelos e arroz de cenoura
	DIETA	Bife de frango na chapa com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Massa com legumes estufados, cogumelos e soja
	SALADA/ LEGUMES	Tomate e pepino
	SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina
SEXTA - 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/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

SEMANA DE 07 A 11 DE MARÇO DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Repolho e cenoura
	PRATO	Douradinhos de pescada no forno com arroz alegre (ervilhas, milho e cenoura)
	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura ripada e alface
	SOBREMESA	Fruta da época
TERÇA-FEIRA	SOPA	Sopa de hortaliça com feijão
	PRATO	Macarrão gratinado (com carne de vaca picada) com espinafres e queijo ralado
	DIETA	Carne de vaca estufada ao natural, legumes e massa
	VEGETARIANO	Couscous com cogumelos, tomate e seitan
	SALADA/ LEGUMES	Tomate e beterraba
	SOBREMESA	Fruta da época/ logurte
QUARTA-FEIRA	SOPA	Canja
	PRATO	Tranches de pescada no forno com molho de cenoura e ervilhas e arroz de alho
	DIETA	Tranches de pescada no forno ao natural com arroz
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Rodelas de cenoura cozidas/salteadas
	SOBREMESA	Fruta da época/Leite creme
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de brócolos
	PRATO	Pernas de frango no forno com orégãos e batata frita
	DIETA	Perna de frango corada com arroz
	VEGETARIANO	Tomate recheado com legumes e soja
	SALADA/ LEGUMES	Beterraba ripada e alface
	SOBREMESA	Fruta da época
SEXTA-FEIRA	SOPA	Sopa de couve flor
	PRATO	Lasanha de salmão
	DIETA	Solha no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Brócolos cozidos/salteados
	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





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/Bolo de Chocolate com π tarolas

SOPA

Creme de couve flor e abóbora

PRATO

Salada de batata com abrótea (lascada), ovo cozido ervilhas e cenoura

DIETA

Posta de abrótea no forno ao natural com batata

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

Tomate e beterraba

SOBREMESA

Fruta da época/logurte

SOPA

Sopa de couve lombardo

PRATO

Carne de porco assada com ananás e arroz de açafrão

DIETA

Perna de peru assada ao natural com arroz

VEGETARIANO

Caril de legumes e cogumelos com arroz de açafrão

SALADA/ LEGUMES

Juliana de alface e curgete ripada

SOBREMESA

Fruta da época

SOPA

Espinafres

PRATO

Massa de carnes (vaca e frango) à Lavrador (com feijão vermelho e hortaliça

DIETA

Cozido simples (frango e vaca) com batata e hortaliça

VEGETARIANO

Massa de feijão vermelho, soja e hortaliça

SALADA/ LEGUMES

Couve e cenoura cozidas

SOBREMESA

Fruta da época/ Leite creme

SOPA

Creme de legumes

PRATO

Bacalhau à Brás

DIETA

Posta de bacalhau fresco no forno com batata corada

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

Feijão verde cozido/ salteado

SOBREMESA

Fruta da época/logurte

TERÇA-FEIRA

QUARTA-FEIRA

QUINTA-FEIRA

SEXTA-FEIRA

EMENTA

SEMANA DE 14 A 18 DE MARÇO DE 2022

DIA do π



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS





SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Feijão verde e cenoura
PRATO	Bifinhos de porco no tacho com molho aromatizado de mostarda e arroz de cenoura
DIETA	Escalopes de frango na chapa com arroz de cenoura
VEGETARIANO	Salteado de curgete e tofu com arroz
SALADA/ LEGUMES	Juliana de alface e milho
SOBREMESA	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de brócolos
PRATO	Carne de vaca estufada com cenoura e esparguete
DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com cenoura e esparguete
VEGETARIANO	Paella de legumes e cogumelos
SALADA/ LEGUMES	Cubos de tomate com orégãos
SOBREMESA	Fruta da época/logurte

QUARTA-FEIRA

SOPA	Creme de espinafres com grão
PRATO	Tranches de pescada panados com arroz de tomate
DIETA	Pescada corada com cenoura e arroz
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada
SOBREMESA	Fruta da época

QUINTA-FEIRA

SOPA	Puré de cenoura e coração
PRATO	Frango (pernas) estufado à Primavera com puré de batata
DIETA	Perna de frango estufadas ao natural com arroz
VEGETARIANO	Nacos de soja de tomatada com legumes e arroz
SALADA/ LEGUMES	Feijão verde cozido/salteado
SOBREMESA	Fruta da época /Gelado

SEXTA-FEIRA

SOPA	Couve flor e abóbora
PRATO	Bolonhesa de atum
DIETA	Solha grelhada com arroz de cenoura
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Beterraba e alface em juliana
SOBREMESA	Fruta da época/logurte



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS





EMENTA

SEMANA DE 28/03 A 01 DE ABRIL DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA-FEIRA

SOPA Creme de hortaliça

PRATO Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura e milho

DIETA Tranches de bacalhau fresco no forno com arroz

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

Gomos de tomate

SOBREMESA

Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA Couve lombardo

PRATO Perna de peru no forno com laranja e batata aos cubos

DIETA Perna de peru no forno simples com batata

VEGETARIANO

Empadão de legumes e soja gratinado

SALADA/ LEGUMES

Cenoura e beterraba raspadas

SOBREMESA

Fruta da época/logurte

QUARTA-FEIRA

SOPA Juliana

PRATO Rancho à Portuguesa (grão com cubos de vaca e frango com macarronete e hortaliça)

DIETA Cubos de vaca estufados ao natural com cenoura e macarronete

VEGETARIANO

Almôndegas vegetarianas com macarronete

SALADA/ LEGUMES

Brócolos e cenoura

SOBREMESA

Fruta da época

QUINTA-FEIRA

SOPA Feijão verde

PRATO Tiras de peito de frango salteadas com cogumelos e arroz

DIETA Peito de frango grelhado com limão e arroz

VEGETARIANO

Beringelas salteadas com cogumelos e arroz

SALADA/ LEGUMES

Juliana da alface

SOBREMESA

Fruta da época/ Bolo de laranja

SEXTA-FEIRA

SOPA Creme de abóbora e ervilhas

PRATO Massada de salmão (lascado) com ovo cozido

DIETA Pescada cozida com batata

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

Couve flor e cenoura cozidas/ salteadas

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

