



SEGUNDA - FEIRA

SOPA

PRATO

DIETA

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

SOBREMESA

# EMENTA

SEMANA DE 01 A 05 DE NOVEMBRO DE 2021



EXTERNATO DAS ESCRAVAS  
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

Feriado

TERÇA - FEIRA

SOPA

Creme de legumes

PRATO

Fusilli com atum (lascado) e ovo cozido

DIETA

Pescada corada no forno com arroz branco

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

Gomos de tomate e milho

SOBREMESA

Fruta da época/logurte

QUARTA - FEIRA

SOPA

Juliana com alho francês

PRATO

Pernas de frango assadas no forno com orégãos e arroz de cenoura

DIETA

Frango assado simples com puré de batata

VEGETARIANO

Ratatouille com cogumelos e puré de batata

SALADA/ LEGUMES

Brócolos cozidos/salteados

SOBREMESA

Fruta da época

QUINTA - FEIRA

SOPA

Espinafres

PRATO

Tranches de salmão no forno com salsa picada e batata salteada

DIETA

Abrótea estufada ao natural com cenoura e arroz branco

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

Alface e cenoura

SOBREMESA

Fruta da época/Gelatina com fruta

SEXTA - FEIRA

SOPA

Creme de abóbora com coração

PRATO

Panadinhos de porco com arroz de feijão

DIETA

Fêveras de porco grelhadas com esparguete cozido

VEGETARIANO

Almôndegas vegetarianas em molho de tomate com arroz

SALADA/ LEGUMES

Feijão verde cozido/salteado

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



FOOD with PURPOSE





SEGUNDA - FEIRA

# EMENTA

SEMANA DE 08 A 12 DE NOVEMBRO DE 2021



EXTERNATO DAS ESCRAVAS DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Sopa de abóbora e repolho
	PRATO	Macarrão gratinado (com carne picada) com queijo ralado e orégãos
	DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com macarrão cozido
	VEGETARIANO	Couscous com cogumelos tomate e seitan
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate e alface
SOBREMESA	Fruta da época	
TERÇA - FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e alho francês
	PRATO	Pataniscas de bacalhau com arroz de tomate
	DIETA	Posta de bacalhau fresco no forno ao natural com arroz
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Rodelas de cenoura cozidas/salteadas
SOBREMESA	Fruta da época/logurte	
QUARTA - FEIRA	SOPA	Sopa de hortaliça com feijão
	PRATO	Peito de frango estufado com macedónia de legumes e esparguete
	DIETA	Peito de frango grelhado com esparguete
	VEGETARIANO	Tomate recheado (com legumes, soja e queijo)
	SALADA/ LEGUMES	Beterraba ripada e alface
SOBREMESA	Fruta da época	
QUINTA - FEIRA	SOPA	Caldo verde
	PRATO	Carne de porco assada com molho de castanhas e arroz de açafão
	DIETA	Fêveras de porco grelhadas com limão e arroz
	VEGETARIANO	Legumes salteados com cogumelos e massa
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada e milho
SOBREMESA	Fruta da época/Leite Creme	
SEXTA - FEIRA	SOPA	Creme de brócolos
	PRATO	Filetes de pescada no forno com crosta de broa e salsa e batata salteada
	DIETA	Pescada assada simples com arroz branco
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Couve flor cozida/salteada
SOBREMESA	Fruta da época/logurte	

S. Martinho

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



FOOD with PURPOSE





SEGUNDA - FEIRA

# EMENTA

SEMANA DE 15 A 19 DE NOVEMBRO DE 2021



EXTERNATO DAS ESCRAVAS  
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Purê de cenoura e espinafres
	PRATO	Rissóis de carne com arroz alegre (ervilhas cenoura e milho)
	DIETA	Carne de vaca cozida com batata e hortaliça
	VEGETARIANO	Salteado de tofu e alho francês com arroz
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada
	SOBREMESA	Fruta da época
TERÇA - FEIRA	SOPA	Juliana
	PRATO	Lasanha de salmão
	DIETA	Posta de abrótea no forno com molho de cenoura e arroz
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Alface e pepino
	SOBREMESA	Fruta da época/logurte
QUARTA - FEIRA	SOPA	Sopa de feijão branco com hortaliça
	PRATO	Perna de peru assada com rodela de laranja e arroz de cenoura
	DIETA	Perna de peru corada com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Arroz de feijão e soja com hortaliça
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate
	SOBREMESA	Fruta da época
QUINTA - FEIRA	SOPA	Espinafres
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá (batata aos cubos, ovo cozido e salsa)
	DIETA	Bacalhau fresco cozido com batata
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Couve roxa e milho
	SOBREMESA	Fruta da época/ Bolo de maçã e canela
SEXTA - FEIRA	SOPA	Sopa de couve lombarda
	PRATO	Rancho à Portuguesa (carnes de frango e porco com macarronete, arão e cenoura)
	DIETA	Massa de frango (ao natural com legumes)
	VEGETARIANO	Caril de grão de bico com legumes e arroz
	SALADA/ LEGUMES	Couve branca e cenoura cozidas
	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

# EMENTA

SEMANA DE 22 A 26 DE NOVEMBRO DE 2021



EXTERNATO DAS ESCRAVAS DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Feijão verde e cenoura
	PRATO	Bifinhos de porco com molho de mostarda e arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz
	VEGETARIANO	Quinoa salteada com seitan e legumes
	SALADA/ LEGUMES	Juliana de alface e curgete
	SOBREMESA	Fruta da época
TERÇA - FEIRA	SOPA	Creme de brócolos
	PRATO	Filetes de pescada dourados com salada russa
	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Gomos de tomate
	SOBREMESA	Fruta da época/logurte
QUARTA - FEIRA	SOPA	Creme de espinafres com grão
	PRATO	Tiras de alcatra salteadas com cogumelos e massa lacinhos
	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
QUINTA - FEIRA	SOPA	Canja/Creme de legumes
	PRATO	Arroz de atum (em empadão) com ovo cozido
	DIETA	Solha grelhada com limão e batata cozida
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Feijão verde cozido/salteado
	SOBREMESA	Fruta da época/Aletria com canela
SEXTA - FEIRA	SOPA	Alho francês
	PRATO	Frango (pernas) no forno com limão e batata frita aos cubos
	DIETA	Perna de frango assada ao natural com arroz
	VEGETARIANO	Peixinhos da horta (feijão verde e cenoura) com arroz
	SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada
	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

# EMENTA

SEMANA DE 29/11 A 03 DE DEZEMBRO DE 2021



EXTERNATO DAS ESCRAVAS  
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Croquetes de carne com arroz de pimento
	DIETA	Arroz de carne de vaca com hortaliça
	VEGETARIANO	Paella de legumes e cogumelos
	SALADA/ LEGUMES	Couve roxa ripada
	SOBREMESA	Fruta da época
TERÇA - FEIRA	SOPA	Creme de alho francês
	PRATO	Bacalhau com natas
	DIETA	Posta de bacalhau fresco cozida com batata e legumes
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Legumes cozidos/salteados
	SOBREMESA	Fruta da época/logurte
QUARTA - FEIRA	SOPA	
	PRATO	Feriado
	DIETA	
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	
	SOBREMESA	
QUINTA - FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com massinhas
	PRATO	Tranches de pescada no forno com molho de cenoura e arroz branco
	DIETA	Pescada grelhada com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Tomate e cenoura raspada
	SOBREMESA	Fruta da época/Gelado de leite
SEXTA - FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde
	PRATO	Peito de frango salteado com raspa de limão e massa esparquete
	DIETA	Peito de frango grelhado com esparquete
	VEGETARIANO	Empadão de legumes e soja gratinado
	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



FOOD with PURPOSE

