



SEGUNDA - FEIRA

EMENTA

SEMANA DE 04 A 08 DE OUTUBRO DE 2021



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Creme de legumes e cenoura
	PRATO	Cubos de peito de frango com molho de cogumelos e esparguete
	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
TERÇA - FEIRA	SOPA	
	PRATO	FERIADO
	DIETA	
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	
	SOBREMESA	
QUARTA - 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
QUINTA - 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
SEXTA - FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres com grão
	PRATO	Lombinhos de salmão no forno com arroz de salsa
	DIETA	Abrótea corada com arroz
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Feijão verde e cenoura 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

Sopa de abóbora e repolho

PRATO

Bacalhau à Brás

DIETA

Solha grelhada com batata cozida

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

Alface e tomate

SOBREMESA

Fruta da época

TERÇA-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

QUARTA-FEIRA

SOPA

Sopa de hortaliça com feijão

PRATO

Empadão de arroz de atum (tostado no forno com ovo cozido)

DIETA

Pescada no forno ao natural com arroz

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

Beterraba ripada e alface

SOBREMESA

Fruta da época

QUINTA-FEIRA

SOPA

Creme de brócolos

PRATO

Peminhadas de frango no forno com limão e arroz de cenoura

DIETA

Frango corado com arroz de cenoura

VEGETARIANO

Couscous com cogumelos tomate e seitan

SALADA/ LEGUMES

Couve flor e cenoura cozidas/salteadas

SOBREMESA

Fruta da época/logurte

SEXTA-FEIRA

SOPA

Sopa de espinafres

PRATO

Tranches de pescada 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



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS





SEGUNDA - FEIRA

EMENTA

SEMANA DE 18 A 22 DE OUTUBRO DE 2021



EXTERNATO DAS ESCRAVAS DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA - FEIRA	SOPA	Juliana de legumes
	PRATO	Espetadas de aves no forno com molho de limão e arroz branco
	DIETA	Bife de frango grelhado com batata e legumes
	VEGETARIANO	Beringelas recheada com arroz branco
	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 puré de cenoura (batata e cenoura)
	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
	DIETA	Bacalhau fresco cozido com batata
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Couve roxa e milho
	SOBREMESA	Fruta da época/ Bolo de maçã
SEXTA - FEIRA	SOPA	Sopa de feijão branco com hortaliça
	PRATO	Lasanha de carne
	DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete cozido
	VEGETARIANO	Salteado de tofu e alho frances com arroz
	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





SEGUNDA - FEIRA

EMENTA

SEMANA DE 25 A 29 DE OUTUBRO DE 2021



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
TERÇA - FEIRA	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
QUARTA - 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
QUINTA - FEIRA	SOPA	Canja/Creme de legumes
	PRATO	Salada russa com cavala lascada e ovo cozido
	DIETA	Solha grelhada com limão e arroz
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Feijão verde cozido/salteado
	SOBREMESA	Fruta da época / Bolo de chocolate
SEXTA - FEIRA	SOPA	Alho francês
	PRATO	Arroz de aves (pato e peru) tostado no forno com queijo
	DIETA	Perna de peru corada com batata cozida
	VEGETARIANO	Quinoa de cogumelos e legumes
	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

