



EMENTA

SEMANA DE 04 A 08 DE ABRIL DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA - FEIRA

SOPA	Creme de legumes
PRATO	Empadão de arroz de atum com ovo picado e salsa
DIETA	Posta de pescada corada no forno com arroz
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Alface e cenoura
SOBREMESA	Fruta da época

TERÇA - FEIRA

SOPA	Juliana
PRATO	Pernas de frango assadas no forno com orégãos e puré de batata
DIETA	Frango assado simples com batata cozida
VEGETARIANO	Ratatouille com cogumelos e puré de batata
SALADA/ LEGUMES	Brócolos cozidos/salteados
SOBREMESA	Fruta da época

QUARTA - FEIRA

SOPA	Creme de cenoura e abóbora
PRATO	Feijoada à Portuguesa (com cenoura e hortaliça) com arroz branco
DIETA	Cozido simples com hortaliça e arroz
VEGETARIANO	Couscous com tomate e seitan
SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada
SOBREMESA	Fruta da época/logurte

QUINTA - FEIRA

SOPA	Alho francês
PRATO	Bifinhos de porco no tacho com molho agri-doce e esparquete salteado
DIETA	Bife de frango na chapa com esparquete cozido
VEGETARIANO	Caril de grão com arroz
SALADA/ LEGUMES	Couve roxa e tomate
SOBREMESA	Fruta da época/ Gelatina

SEXTA - FEIRA

SOPA	Creme de cenoura e couve coração
PRATO	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate
DIETA	Tranches de pescada no forno com arroz e legumes cozidos
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 11 A 15 DE ABRIL DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Repolho e cenoura
PRATO	Rissois de carne com arroz alegre
DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com arroz
VEGETARIANO	Legumes salteados com cogumelos e massa
SALADA/ LEGUMES	Cenoura ripada e alface
SOBREMESA	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Sopa de hortaliça com feijão
PRATO	Salada russa com pescada (lascada) e rodelas de ovo cozido
DIETA	Tranches de pescada no forno ao natural com batata cozida
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Feijão verde cozido/salteado
SOBREMESA	Fruta da época/ logurte

QUARTA-FEIRA

SOPA	Creme de brócolos
PRATO	Espetada de peru no forno com molho de limão e esparguete
DIETA	Peru estufado simples com cenoura e esparguete
VEGETARIANO	Paella de legumes e cogumelos
SALADA/ LEGUMES	Ervilhas e cenoura
SOBREMESA	Fruta da época/Leite creme

QUINTA-FEIRA

SOPA	Canja
PRATO	Carne de porco assada com molho de maçã e batatinha salteada
DIETA	Frango corado com arroz
VEGETARIANO	Tomate recheado com legumes e soja
SALADA/ LEGUMES	Beterraba e cenoura ripadas
SOBREMESA	Fruta da época

SEXTA-FEIRA

SOPA	
PRATO	Feriado Sexta Feira Santa
DIETA	
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	
SOBREMESA	





EMENTA

SEMANA DE 18 A 22 DE ABRIL DE 2022



SEGUNDA-FEIRA

SOPA

Juliana de legumes

PRATO

Douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate

DIETA

Pescada corada com arroz

VEGETARIANO



SALADA/ LEGUMES

Cenoura raspada e milho

SOBREMESA

Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA

Creme de couve flor e abóbora

PRATO

Esparguete à Bolonhesa (carne vaca picada e queijo ralado)

DIETA

Carne de vaca estufada ao natural com esparguete cozido

VEGETARIANO

Salteado de tofu e alho francês com arroz

SALADA/ LEGUMES

Tomate e beterraba

SOBREMESA

Fruta da época/logurte

QUARTA-FEIRA

SOPA

Sopa de couve lombardo

PRATO

Roti de peru no forno com arroz de açafrão

DIETA

Arroz de aves (peru e frango) simples

VEGETARIANO

Estufado de legumes e cogumelos com arroz

SALADA/ LEGUMES

Juliana de alface e curgete ripada

SOBREMESA

Fruta da época

QUINTA-FEIRA

SOPA

Espinafres

PRATO

Peixe (paloco) à Brás

DIETA

Solha no forno ao natural com batata cozida

VEGETARIANO



SALADA/ LEGUMES

Couve e cenoura cozidas

SOBREMESA

Fruta da época/ Leite creme

SEXTA-FEIRA

SOPA

Creme de legumes

PRATO

Bifinhos de porco com molho de mostarda com arroz de cenoura

DIETA

Frango grelhado com arroz de cenoura

VEGETARIANO

Massa de feijão vermelho, soja e hortaliça

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





SEGUNDA-FEIRA

SOPA

PRATO

DIETA

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

SOBREMESA

EMENTA

SEMANA DE 25 A 29 DE ABRIL DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

Feriado - 25 de abril

TERÇA-FEIRA

SOPA

PRATO

DIETA

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

SOBREMESA

Creme de brócolos

Empada de frango com arroz de ervilhas

Frango corado com arroz de ervilhas

Nacos de soja de tomatada com legumes e arroz

Cubos de tomate com orégãos

Fruta da época/logurte

QUARTA-FEIRA

SOPA

PRATO

DIETA

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

SOBREMESA

Puré de cenoura e coração

Tranches de pescada panados com salada de feijão frade e arroz branco

Pescada cozida com batata e cenoura



Cenoura raspada

Fruta da época

QUINTA-FEIRA

SOPA

PRATO

DIETA

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

SOBREMESA

Creme de espinafres com grão

Tiras de alcatra salteadas com cogumelos e puré de batata

Carne de vaca estufada simples com cenoura e arroz branco

Legumes à Brás

Feijão verde cozido/salteado

Fruta da época /Gelado

SEXTA-FEIRA

SOPA

PRATO

DIETA

VEGETARIANO

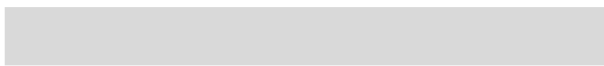
SALADA/ LEGUMES

SOBREMESA

Couve flor e abóbora

Lasanha de pescada e delícias

Posta de abrótea no forno ao natural com arroz



Beterraba e alface em juliana

Fruta da época/logurte

