



SEGUNDA-FEIRA

**SOPA** Sopa de abóbora e repolho

**PRATO** Rissóis de peixe/marisco com arroz de tomate

**DIETA** Pescada grelhada com batata cozida

**VEGETARIANO** [REDACTED]

**SALADA/ LEGUMES** Alface e tomate

**SOBREMESA** Fruta da época

TERÇA-FEIRA

**SOPA** Creme de legumes e cenoura

**PRATO** Cubos de peito de frango com molho de cogumelos e fusilli

**DIETA** Peito de frango estufado ao natural com fusilli

**VEGETARIANO** Fusilli com cogumelos e soja

**SALADA/ LEGUMES** Cenoura raspada

**SOBREMESA** Fruta da época

QUARTA-FEIRA

**SOPA** Juliana

**PRATO** Lombinhos de salmão no forno com limão e arroz de alho

**DIETA** Lombinhos de salmão na chapa com arroz branco

**VEGETARIANO** [REDACTED]

**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** Espinafres

**PRATO** Pernas de frango no forno com limão e arroz de salsa

**DIETA** Pernas de frango no forno ao natural com arroz de salsa

**VEGETARIANO** Tomate recheado com queijo e arroz

**SALADA/ LEGUMES** Feijão verde cozido/salteado

**SOBREMESA** Fruta da época/logurte

# EMENTA

SEMANA DE 31/01 A 04 DE FEVEREIRO DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

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 FEVEREIRO DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS  
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de cenoura
PRATO	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada com queijo ralado e orégãos)
DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com esparguete cozido
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
SALADA/ LEGUMES	Alface e cenoura
SOBREMESA	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Sopa de couve lombardo
PRATO	Filetes de pescada dourados com arroz alegre (cenoura e ervilhas)
DIETA	Pescada corada com arroz e legumes
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Milho, tomate e pepino
SOBREMESA	Fruta da época/Gelatina com fruta

QUARTA-FEIRA

SOPA	Creme de alho francês
PRATO	Rancho à portuguesa (carnes de vaca e frango com macarronete e grão de bico)
DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com macarronete
VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão de bico com soja e hortaliça)
SALADA/ LEGUMES	Rodelas de cenoura cozidas/salteadas
SOBREMESA	Fruta da época/logurte

QUINTA-FEIRA

SOPA	Creme de brócolos
PRATO	Bacalhau com natas
DIETA	Bacalhau fresco cozido com batata e legumes
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Couve flor e cenoura cozidas/salteadas
SOBREMESA	Fruta da época/logurte

SEXTA-FEIRA

SOPA	Sopa de hortaliça com feijão
PRATO	Bifinhos de porco no tacho com molho de mostarda e arroz de cenoura
DIETA	Frango corado com arroz de cenoura
VEGETARIANO	Couscous com cogumelos tomate e seitan
SALADA/ LEGUMES	Beterraba ripada e alface
SOBREMESA	Fruta da época

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	Empadas de frango com arroz de ervilhas
DIETA	Peito de frango grelhado com arroz e legumes
VEGETARIANO	Gratinado de legumes e soja com arroz
SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada e milho
SOBREMESA	Fruta da época

TERÇA - FEIRA

SOPA	Creme de couve flor e abóbora
PRATO	Lasanha de atum
DIETA	Posta de abrótea no forno ao natural com arroz
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Tomate e beterraba
SOBREMESA	Fruta da época/logurte

QUARTA - FEIRA

SOPA	Sopa de couve lombardo
PRATO	Rojões com batata aos cubos e orégãos
DIETA	Cozido simples (vaca e frango com batata e legumes cozidos)
VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com legumes e cogumelos
SALADA/ LEGUMES	Juliana de legumes salteada/cozida
SOBREMESA	Fruta da época

QUINTA - FEIRA

SOPA	Espinafres
PRATO	Tranches de pescada no forno com molho de cenoura e arroz branco
DIETA	Tranches de pescada corados no forno com arroz branco
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Couve roxa e alface
SOBREMESA	Fruta da época/ Bolo de chocolate

SEXTA - FEIRA

SOPA	Canja/Creme de legumes
PRATO	Perna de peru assada com gomos de laranja e esparguete salteado
DIETA	Perna de peru corada com esparguete cozido
VEGETARIANO	Esparguete com tofu e ervilhas
SALADA/ LEGUMES	Brócolos salteados/cozidos
SOBREMESA	Fruta da época/logurte

# EMENTA

SEMANA DE 14 A 18 DE FEVEREIRO DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS  
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS





SEGUNDA - FEIRA

**SOPA** Feijão verde e cenoura

**PRATO** Croquetes de carne com arroz de tomate

**DIETA** Escalopes de frango na chapa com arroz

**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** Filetes de corvina à Rosa do Adro (no forno com pão ralado e batatinhas)

**DIETA** Filetes de corvina corados com arroz

**VEGETARIANO**

**SALADA/ LEGUMES** Cubos de tomate com orégãos

**SOBREMESA** Fruta da época/logurte

QUARTA - FEIRA

**SOPA** Creme de espinafres com grão

**PRATO** Tiras de alcatra salteadas com cogumelos e arroz branco

**DIETA** Tiras de alcatra estufadas ao natural com arroz branco

**VEGETARIANO** Cubos de soja de tomatada com legumes e arroz

**SALADA/ LEGUMES** Cenoura raspada

**SOBREMESA** Fruta da época

QUINTA - FEIRA

**SOPA** Creme de legumes

**PRATO** Peixe (paloco) à Gomes de Sá (com batata aos cubos, ovo cozido e salsa)

**DIETA** Bacalhau fresco cozido com batata e cenoura

**VEGETARIANO**

**SALADA/ LEGUMES** Feijão verde cozido/salteado

**SOBREMESA** Fruta da época / Bolo de chocolate

SEXTA - FEIRA

**SOPA** Couve flor e abóbora

**PRATO** Perninhas de frango no forno com arroz de alho

**DIETA** Perna de frango corada no forno com arroz

**VEGETARIANO** Arroz lavrador (com feijão vermelho, soja e legumes)

**SALADA/ LEGUMES** Beterraba e alface em juliana

**SOBREMESA** Fruta da época



EXTERNATO DAS ESCOLAS  
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

