



SEGUNDA-FEIRA

EMENTA

SEMANA DE 10 A 14 DE JANEIRO DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

| | | |
|---------------|-----------------|--|
| SEGUNDA-FEIRA | SOPA | Sopa de abóbora e repolho |
| | PRATO | Bacalhau à Brás |
| | DIETA | Tranches de pescada no forno 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 | Solha no forno ao natural com arroz |
| | VEGETARIANO | |
| | SALADA/ LEGUMES | Beterraba ripada e alface |
| | SOBREMESA | Fruta da época |
| QUINTA-FEIRA | SOPA | Creme de brócolos |
| | PRATO | Perninhas 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 | Bifinhos de porco no tacho com cogumelos e esparguete |
| | DIETA | Peito de peru grelhado com esparguete cozido |
| | VEGETARIANO | Ratatouille salteado com seitan |
| | SALADA/ LEGUMES | Milho, tomate e pepino |
| | SOBREMESA | Fruta da época/Gelatina com fruta |

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 20th
PURPOSE





SEGUNDA-FEIRA

EMENTA

SEMANA DE 17 A 21 DE JANEIRO DE 2022



EXTERNATO DAS ESCOLAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

| | |
|------------------------|---|
| 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 |
| <hr/> | |
| 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 |
| <hr/> | |
| SOPA | Sopa de couve lombardo |
| PRATO | Cubos de porco no tacho com orégãos com batata aos cubos salteada |
| DIETA | Frango corado com batata cozida e legumes |
| VEGETARIANO | Estufado de lentilhas com legumes e cogumelos |
| SALADA/ LEGUMES | Couve branca e cenoura cozidas |
| SOBREMESA | Fruta da época |
| <hr/> | |
| SOPA | Espinafres |
| PRATO | Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade e arroz branco |
| DIETA | Bacalhau fresco cozido com batata |
| VEGETARIANO | |
| SALADA/ LEGUMES | Couve roxa e milho |
| SOBREMESA | Fruta da época/ Bolo de maçã |
| <hr/> | |
| 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

Eurest **FOOD with PURPOSE**





SEGUNDA-FEIRA

EMENTA

SEMANA DE 24 A 28 DE JANEIRO DE 2022



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



FOOD ^{20th}
PURPOSE

