



EMENTA

SEMANA DE 02 A 06 MAIO 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Sopa de abóbora e repolho
PRATO	Rissóis de peixe/marisco com arroz de tomate
DIETA	Pescada grelhada com batata cozida
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Milho e beterraba
SOBREMESA	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de legumes e cenoura
PRATO	Arroz de aves tostado no forno
DIETA	Perna de peru corada com arroz
VEGETARIANO	Massa de cogumelos e soja (salteada)
SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada
SOBREMESA	Fruta da época

QUARTA-FEIRA

SOPA	Juliana
PRATO	Massa colorida com salmão lascado, ovo cozido, cenoura e milho
DIETA	Lombinhos de pescada na chapa com arroz branco
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 batata cozida e hortaliça
VEGETARIANO	Ratatouille salteado com seitan
SALADA/ LEGUMES	Feijão verde cozido/salteado
SOBREMESA	Fruta da época/ Leite creme

SEXTA-FEIRA

SOPA	Espinafres
PRATO	Bifinhos de porco no tacho com molho de cogumelos e arroz de cenoura
DIETA	Frango corado com arroz de cenoura
VEGETARIANO	Peixinhos da horta com arroz de cenoura
SALADA/ LEGUMES	Pepino e 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



FOOD with PURPOSE





SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de cenoura
PRATO	Almôndegas em molho de tomate com puré de batata
DIETA	Carne de vaca estufada ao natural com arroz
VEGETARIANO	Empadão de legumes e tofu
SALADA/ LEGUMES	Alface e cenoura
SOBREMESA	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Sopa de couve lombardo
PRATO	Pernas de frango no forno com limão e esparguete salteado
DIETA	Pernas de frango no forno ao natural com esparguete cozido
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
SALADA/ LEGUMES	Milho e ervilhas
SOBREMESA	Fruta da época/Gelatina

QUARTA-FEIRA

SOPA	Creme de alho francês
PRATO	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate
DIETA	Pescada corada com arroz e legumes
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Rodelas de cenoura cozidas/salteadas
SOBREMESA	Fruta da época/logurte

QUINTA-FEIRA

SOPA	Creme de brócolos
PRATO	Rojões com pickles e arroz branco
DIETA	Cozido simples (vaca e frango com batata e legumes cozidos)
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 hortaliça com feijão
PRATO	Peixe (paloco) à Gomes de Sá (com batata aos cubos, ovo cozido e salsa)
DIETA	Bacalhau fresco cozido com batata e legumes
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Beterraba e couve coração ripadas
SOBREMESA	Fruta da época

EMENTA

SEMANA DE 09 A 13 DE MAIO DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS





EMENTA

SEMANA DE 16 A 20 DE MAIO DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Juliana de legumes
PRATO	Croquetes de carne com arroz de ervilhas
DIETA	Peito de frango grelhado com arroz e legumes
VEGETARIANO	Salteado de legumes e soja com arroz
SALADA/ LEGUMES	Cenoura raspada e milho
SOBREMESA	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Sopa de couve lombarda
PRATO	Lasanha de atum
DIETA	Posta de abrótea no forno ao natural com batata cozida
VEGETARIANO	
SALADA/ LEGUMES	Tomate e pepino
SOBREMESA	Fruta da época/logurte

Dia de Santa Rafaela

QUARTA-FEIRA

SOPA	Creme de couve flor e abóbora
PRATO	Carne de porco assada com ananás e arroz de açafraão
DIETA	Carne de vaca cozida com arroz de hortaliça
VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com legumes e cogumelos
SALADA/ LEGUMES	Juliana de legumes salteada/cozida
SOBREMESA	Fruta da época/ Bolo de chocolate

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/logurte

SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de legumes
PRATO	Perna de peru no forno com batata aos cubos
DIETA	Peru assado ao natural com esparguete
VEGETARIANO	Jardineira de tofu e ervilhas
SALADA/ LEGUMES	Brócolos salteados/cozidos
SOBREMESA	Fruta da época





EMENTA

SEMANA DE 23 A 27 DE MAIO DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SEGUNDA-FEIRA	SOPA	Feijão verde e cenoura
	PRATO	Escalopes de porco no tacho com alho francês, cenoura e esparguete
	DIETA	Escalopes de frango na chapa com esparguete
	VEGETARIANO	Beringelas recheada 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 batata
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Cubos de tomate e pepino
	SOBREMESA	Fruta da época/logurte
QUARTA-FEIRA	SOPA	Creme de espinafres com grão
	PRATO	Strogonoff de frango (tirinhas com molho de cogumelos) com arroz branco
	DIETA	Tiras de frango estufadas ao natural com arroz branco
	VEGETARIANO	Cubos de soja de tomatada com legumes e arroz
	SALADA/ LEGUMES	Beterraba e cenoura ripadas
	SOBREMESA	Fruta da época
QUINTA-FEIRA	SOPA	Creme de legumes
	PRATO	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão
	DIETA	Bacalhau fresco corado no forno com arroz
	VEGETARIANO	
	SALADA/ LEGUMES	Feijão verde cozido/salteado
	SOBREMESA	Fruta da época /Aletria
SEXTA-FEIRA	SOPA	Couve flor e abóbora
	PRATO	Perninhas de frango no forno com massa salteada
	DIETA	Perna de frango corada no forno com massa cozida
	VEGETARIANO	Massa à lavrador (com feijão vermelho e legumes)
	SALADA/ LEGUMES	Rodelas de cenoura cozidas/salteadas
	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

EMENTA

SEMANA DE 30/05 A 03 DE JUNHO DE 2022



EXTERNATO DAS ESCRAVAS
DO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS

SOPA

Creme de legumes

PRATO

Macarrão gratinado (no forno) com carne picada (com queijo e oregãos)

DIETA

Carne de vaca estufada ao natural com massa

VEGETARIANO

Macarrão gratinado com legumes e cogumelos

SALADA/ LEGUMES

Juliana de alface e milho

SOBREMESA

Fruta da época

SOPA

Creme de brócolos

PRATO

Salada russa com cavala (lascada), ovo cozido, ervilhas e cenoura

DIETA

Solha corada no forno com arroz

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

Cubos de tomate com orégãos

SOBREMESA

Fruta da época/lorurte

DIA MUNDIAL DA CRIANÇA

SOPA

Canja/creme de legumes

PRATO

Panados de frango com esparguete salteado

DIETA

Peito de frango grelhado com esparguete cozido

VEGETARIANO

Tortilha vegetariana

SALADA/ LEGUMES

Cenoura raspada

SOBREMESA

Fruta da época/Gelado de leite



QUARTA-FEIRA

SOPA

Creme de legumes

PRATO

Tranches de pescada no forno com crosta de broa e batatinhas

DIETA

Pescada com molho de cenoura (no forno) e batata cozida

VEGETARIANO

SALADA/ LEGUMES

Feijão verde cozido/salteado

SOBREMESA

Fruta da época/iogurte

QUINTA-FEIRA

SOPA

Couve flor e abóbora

PRATO

Cubos de porco no tacho com tomilho e arroz branco

DIETA

Frango estufado ao natural com arroz branco

VEGETARIANO

Assado de grão com crosta de broa e legumes

SALADA/ LEGUMES

Beterraba e alface em juliana

SOBREMESA

Fruta da época

SEXTA-FEIRA

