

ementa Janeiro de 2023

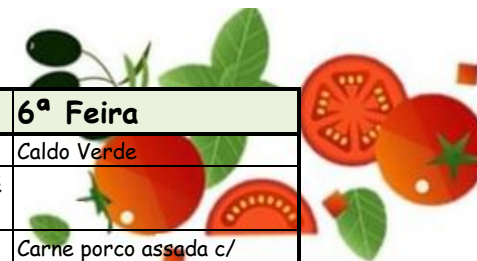


Dias	Ementa	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
3 - 6	Sopa		Legumes	Canja	Legumes	Espinafres
	Peixe			Bacalhau com Natas		Feijoada de chocos
	Carne	Pausa Letiva	Esparguete Bolonhesa		Frango Assado c/ Batata Frita	
	Sal & Veg		Salada Mista c/ Milho	Salada de Alface	Salada Mista	Salada Mista
	Sobr.		Fruta	Pudim	Fruta	Mousse de Chocolate
9 - 16	Sopa		Legumes	Couve	Feijão	Peixe
	Peixe		Salada de bacalhau com grão		Arroz de Peixe	
	Carne	Carne guisada com puré de batata		Bifes de Porco com Arroz de Cenoura		Jardineira de carne
	Sal & Veg	Salada Mista	Salada de Alface	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista
	Sobr.	Fruta	Gelatina	Fruta	Doce	Fruta
16 - 20	Sopa	Creme de Cenoura	Couve e feijão	Legumes	Cozido à portuguesa	Legumes
	Peixe		Solha Frita com Arroz de Tomate		Salada Russa	
	Carne	Lasanha de carne		Cozido à Portuguesa		Carne assada com batata frita
	Sal & Veg	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista
	Sobr.	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Doce	Fruta
23 - 27	Sopa	Legumes	Canja	Nabiça	Legumes	Espinafres
	Peixe		Filetes Dourados com macedónia		Pastéis com arroz de cenoura	
	Carne	Empadão de carne		Rancho de Grão		Frango de Fricassé com Arroz Branco
	Sal & Veg	Salada Mista c/ Milho	Salada Mista	Salada de Alface e Cenoura Ralada	Salada Mista	Salada Mista
	Sobr.	Fruta	Fruta	Doce	Fruta	Doce



Nota: O Prato de Dieta tem que ser solicitado na cozinha até às 10.45h

ementa Fevereiro de 2023



Dias	Ementa	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
7 a 11	Sopa	Legumes	Canja	Peixe	Feijão e couve	Caldo Verde
	Peixe		Bacalhau á Brás		Peixe assado no forno puré de batata	
	Carne	Bifinhos de porco c/ Cogumelos e arroz branco		Massa Guisada com carne		Carne porco assada c/ batata frita
	Sal & Veg	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salad Mista	Salada Mista
	Sobr.	Fruta	Doce	Fruta	Doce	Fruta
14 a 18	Sopa	Cenoura	Couve Lombarda	Nabiça	Alho Francês	Camponesa
	Peixe		Feijoada de Chocos		Filetes de Pescada c/ arroz cenoura	
	Carne	Jardineira de Carne		Arroz de Pato no Forno		Carne à Portuguesa
	Sal & Veg	Salada Mista	Salada de Alface e Milho	Salada de Alface e Cenoura	Salada Mista	Salada Mista
	Sobr.	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Doce	Fruta
21 a 25	Sopa	Juliana	Canja	Creme de Cenoura	Nabiça	Espinafres
	Peixe		Bacalhau com natas		Pasteis c/ arroz	
	Carne	Almôndegas com puré de batata		Frango de assado c/ batata frita		Bifes de Perú com arroz de cenoura
	Sal & Veg	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista c/ milho	Salada Mista
	Sobr.	Fruta da Época	Doce	Fruta da Época	Doce	Fruta
28 a 4/3	Sopa	Legumes		Creme de cenoura	Caldo verde	Nabiça
	Peixe				Empadão de Atum	
	Carne	Esparguete à Bolonhesa	Pausa de Carnaval	Carne assada com arroz de cenoura		Bifes de porco c/ batata frita
	Sal & Veg	Salada Mista		Salada Mista	Salada Mista	Salada Mista
	Sobr.	Fruta		Fruta	Doce	Fruta

Nota: O Prato de Dieta tem que ser solicitado na cozinha até às 10.45h

