



ementa

06 a 12 FEVEREIRO de 2023

ALMOÇO



Elaborado por:

Segunda-feira

Sopa

Sopa de Couve Lombarda

Prato

Lombo de porco assado c/ batata assada[1, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Crepe de Legumes Grelhados[1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Maçã

Terça-feira

Sopa

Sopa de feijão verde

Prato

Rancho à Portuguesa[1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Salteado de legumes (massa fusili, legumes salteados na frigideira)[1, 3, 9]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Banana

Quarta-feira

Sopa

Sopa de grão com Hortalíça

Prato

Lasanha de carne[1, 3, 6, 7, 14]

Vegetariano

Alho francês à brás (c/ ovo mexido e batata palha)[1, 3, 6, 7, 9, 10]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Laranja (Laranja)

Quinta-feira

Sopa

Sopa de alho francês

Prato

Arroz à Valenciana[1, 2, 6, 9, 10, 14]

Vegetariano

Beringela recheada[3, 6, 7, 14]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Clementina

Sexta-feira

Sopa

Caldo verde[1, 6, 14]

Prato

Feijoada à transmontana (c/ arroz branco)[1, 6, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Caril de seitan (c/ arroz branco)[1, 6, 7, 9]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Salada de Fruta (Salada de Fruta)

SÁBADO

Sopa

Sopa de ervilhas[9]

Prato

Frango na púcara (c/ batatas fritas e arroz branco)[1, 9, 10, 11, 14]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Kiwi

DOMINGO

Sopa

Sopa juliana

Prato

Carne de porco à Portuguesa[14]

Vegetariano

Bife de soja estufado (c/ arroz de legumes)[1, 3, 6, 9]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]



ementa

06 a 12 FEVEREIRO de 2023

JANTAR



EMENTA DIGITAL



Elaborado por:

Segunda-feira

Sopa

Creme de legumes

Prato

Arroz do Mar[2, 4, 13]

Vegetariano

Crepe de Legumes Grelhados[1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Pêra Rocha (Pêra Rocha)

Terça-feira

Sopa

Creme de legumes

Prato

Caldeirada de bacalhau[2, 4, 9, 10, 11, 13, 14]

Vegetariano

Salteado de legumes (massa fusili, legumes salteados na frigideira)[1, 3, 9]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Pudim de chocolate

Quarta-feira

Sopa

Cappuccino (Cappuccino)

Prato

Massada de peixe[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 13]

Vegetariano

Alho francês à brás (c/ ovo mexido e batata palha)[1, 3, 6, 7, 9, 10]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Banana

Quinta-feira

Sopa

Creme de Abobora e Feijão Verde[6, 7]

Prato

Bolinhos de bacalhau (c/ arroz de tomate)[1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 13, 14]

Vegetariano

Beringela recheada[3, 6, 7, 14]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Pudim de Baunilha

Sexta-feira

Sopa

Canja da avó[1, 3]

Prato

Tintureira assada no forno (c/ batata assada)[1, 4, 9, 10, 11, 14]

Vegetariano

Caril de seitan (c/ arroz branco)[1, 6, 7, 9]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Maçã branca

SÁBADO

Sopa

Creme de legumes

Prato

Bacalhau espiritual (c/ molho de natas e cenoura)[1, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Gelatina de morango

DOMINGO

Sopa

Creme de ervilhas[9]

Prato

Arroz de pota[4, 13]

Vegetariano

Bife de soja estufado (c/ arroz de legumes)[1, 3, 6, 9]

Saladas

Salada Mista ou Legumes[9, 14]

Sobremesas

Pera