

Ementa Geral - Abril



Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
1	6ª FEIRA	Juliana	Atum com feijão frade, ovo e batata	Red fish no forno	Salada de couscouz com ovo e legumes	Batata cozida/cenoura/macedónia	Bolo/fruta da Época
4	2ªFEIRA	Sopa de Macedónia	Esparguete à bolonhesa	Escalopes de Vitela grelhados	Bolonhesa vegetariana	Esparguete/arroz/salada de alface, cenoura/tomate	Fruta da Época
5	3ªFEIRA	Creme de cenoura	Tirinhas de pota panadas com arroz branco	Solha assada no forno	Ovos verdes	Arroz/batata/cenoura	Gelatina/fruta da Época
6	4ªFEIRA	Caldo Verde	Fêveras à salchicheiro	Fêveras de porco grelhadas com limão	Curgete recheada	Batata frita/massa espiral/salada	Fruta da Época
7	5ªFEIRA	Creme de Legumes	Feijoada à portuguesa	Cozido simles	Feijoada vegetariana (seitán, salchicha de soja, lombardo e feijão)	Arroz/batata/feijão/cenoura/lo mbardo	Fruta da Época
8	6ªFEIRA	Sopa de feijão-verde	Rissóis de pescada	Pescada assada	Paella	Arroz/cenoura/ervilhas/batata/ legumes salteados	Fruta da Época
11	2ªFEIRA	Sopa de cenoura e beterraba	Almôndegas de aves e tomatada	Frango corado simples	Canelones recheados com legumes	Esparguete/bróculos	Pudim de baunilha
12	3ªFEIRA	Sopa de macedónia	Salada de salmão	Salmão grelhado	Salada de Tofu	Massa fusili/batata/macedónia	Gelatina/fruta da Época
13	4ªFEIRA	Sopa de nabiças	Pá de porco assada	Peru ao natural	Crepe de legumes	Batata pala-pala/arroz/esparregado/cenoura e couve-flor	Fruta da Época
14	5ªFEIRA	Creme de cenoura	Arroz à valenciana	Escalopes de vaca	Valenciana de Tofu	Arroz/couve salteada	Fruta da Época
19	3ªFEIRA	Sopa de cenoura com coentros	Frango à Brás	Bife de peru	Hamburguer de soja	Arroz/salada	Fruta da Época
20	4ªFEIRA	Sopa de feijão-verde	Bacalhau espiritual	Maruca no forno	Wrap de legumes e queijo	Batata/bróculos	Gelatina/fruta da Época
21	5ªFEIRA	Creme de legumes	Hamburguer de vitela	Carne de vitela estufada	Favas com ovo mexido e pão torrado	Batata frita/arroz/salada	Fruta da Época
22	6ªFEIRA	Sopa de couve-flor	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão	Red-fish assado ao natural	Alho francês à brás	Arroz/couve flor e cenoura salteada	Fruta da Época
26	3ªFEIRA	Sopa de abóbora	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão	Maruca cozida	Pataniscas de cenoura	Arroz/batata/couve flor/salada	Fruta da Época
27	4ªFEIRA	Creme de ervilhas	Jardineira de frango	Bife de frango	Jardineira de seitán com legumes	Batata/legumes salteados	Fruta da Época
28	5ªFEIRA	Sopa de couve-flor	Fêveras de porco panadas	Vitela estufada simples	Quiche de espinafres	Esparguete/arroz/salada	Fruta da Época
29	6ªFEIRA	Caldo verde	Peixe à brás	Pescada cozida	Crepe de legumes	Batata/salada	Fruta da Época

