

Ementa Geral - Janeiro

Dia		Sopa	Prato	Dieta	Vegetariano	Acompanhamentos	Sobremesa
2	4ªF	Feijão verde	Bifanas	Cozido simples	Wrap vegetariano com molho de alho e ervas	Massa espiral /batat frita / couve branca saltaeda	Fruta da época
3	5ªF	Couve com feijão encarnado	Esparguete à bolonhesa	Perú assado ao natural	Favas com ovo mexido em tosta de pão torrado	Arroz branco/ brócolo	Fruta da época
4	6ª F	Espinafres	Atum com salada de feijão frade e raspas de ovo	Solha grelhada	Esparguete com queijo e alho francês	Arroz batata /feijão verde	Mousse de chocolate / fruta
7	2ªF	Couve flôr	Strogonoff de carne de vaca	Bife de frango grelhado	Quiche de brócolos	Esparguete /arroz /ervilhas e cenoura	Fruta da época
8	3ªF	Grão com espinafres	Pescada em crosta de laranja e alecrim	Pescada assada	Legumes gratinados	Arroz /batata assada /couve branca salteada	Fruta da época
9	4ªF	Abóbora com coentros	Frango de caril	Cozido simples	Caril de lentilhas e couve flôr	Batata /arroz /legumes	Fruta da época
10	5ªF	Caldo verde	Rancho	Bife de frango grelhado	Lasanha de legumes	Arroz /macarronete /grão /feijão verde	Fruta da época
11	6ªF	Feijão verde	Bacalhau com natas	Lombinhos de salmão com ervas aromáticas	Beringela recheada	Arroz /batata /Brócolos	Bolo de laranja / fruta
14	2ªF	Crema de cenoura	Almondegas de aves	Feveras de porco grelhadas	Tarte de espinafres	Esparguete de toemte / macedónia de elgumes	Fruta da época
15	3ªF	Macedónia de legumes	Douradinhos de peixe	Pescada cozida	Caldeirada de legumes e feijão	Arroz /cenoura /couve branca	Gelatina /Fruta
16	4ªF	Canja	Bifinhos de porco com molho de cogumelos	Carne de vaca cozida	Crepes de legumes	Arroz /batata frita /feijão verde	Fruta da época
17	5ªF	Caldo verde	Carne de porco na caçarola com feijão manteiga, cotovelinhos e repolho	Frango corado	Tomate recheado com queijo fresco e nozes	Cotovelinhos /arroz /couve bruxelas	Fruta da época
18	6ªF	Crema de legumes	Filetes de pescada	Bacalhau fresco /badejo grelhado	Hamburguer de cogumelos	Batata /arroz de ervilhas /salada mista	Pudim de caramelo / fruta
21	2ªF	Macedónia	Esparguete à carbonara /fiambre /cogumelos e queijo	Cozido simples	Batata recheada com queijo e ervas aromáticas	Esparguete /arroz /cenoura /ervilhas	Fruta da época
22	3ªF	Couve branca com feijão encarnado	Pescada em cama de espinafres e broa	Pescada com limão	Quiche de legumes	Batat assada /arroz /espinafres salteados	Gelatina /fruta da época
23	4ªF	Abóbora	Panadinhos de porco	Frango grelhado	Caldeirada de legumes e feijão	Batat cozida /esparguete /cenoura	Fruta da época
24	5ªF	Alface	Perú assado com molho de citrinos	Perú ao natural	Caril de lentilhas e couve flôr	Arroz /esparregado	Fruta da época
25	6ªF	Espinafres	Rissóis com salada camponesa	Solha grelhada	Pataniscas de legumes	Batat /cenoura /feijão verde	Arroz Doce /fruta
28	2ªF	Couve coração	Hamburguer de aves	Bifinhos de frango grelhado	Arroz de cogumelos com frutos secos e ovo	Cotovelinhos de tomata /batata cozida / feijão verde	Fruta da época
29	3ªF	Lentilhas	Empadão de atum em cama de legumes	Carapau assado ao natural	Jardineira de soja com legumes	Arroz /batata cozida /feijão verde	Bolo de iogurte /fruta
30	4ªF	Feijão verde	Carne de porco assada	Perú corado simples	Legumes à brás	Arroz /batata frita / choucrute	Fruta da época
31	5ªF	Canja	Arroz à valenciana	Frango corado	Quiche de espinafres	Arroz de açafrão	Fruta da época
1	6ªF	Lavrador	Filetes de pescada no forno	Pescada grelhada com limão	Parrilhada de legumes e cogumelos	Arroz primavera / feijão verde	Gelatina /fruta da época

