

Semana de 6 a 10 de MAIO de 2019

		EMENTA
2ª	Sopa	Puré de Legumes
	Carne	Massa com carnes estufadas
	Peixe	Empadão de Atum
	Vegetariano	Caril de Legumes com soja e arroz branco
	Sobremesa	
3ª	Sopa	Caldo Verde
	Carne	Hamburguer grelhado com arroz de cenoura
	Peixe	Empadao de Paloco no forno
	Vegetariano	Pataniscas vegetarianas com Arroz
	Sobremesa	
4ª	Sopa	Creme de cenoura
	Carne	Pá de Porco assada
	Peixe	Rissois de camarao com arroz
	Vegetariano	Empadao de Courgettes com legumes
	Sobremesa	
5ª	Sopa	Espinafres
	Carne	Massa gratinada com frango e fiambre
	Peixe	Arroz de peixe com delicias do mar
	Vegetariano	Jardineira de legumes
6ª	Sopa	Couve Flor com Cenoura
	Carne	Grelhada mista com arroz
	Peixe	Sonhos de Peixe com salada de feijao frade
	Vegetariano	Lasanha de legumes

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

Serviços de Ação Social do Instituto Politécnico de Lisboa

ESELx/ESCS



Semana de 13 a 17 de Maio de 2019

		EMENTA
2 ^a	Sopa	Creme de abobora com aletria
	Carne	Carne vaca estufada com esparguete
	Peixe	Pescada a francesa com arroz de tomate
	Vegetariano	Massa fusilli salteada com cogumelos e legumes
3 ^a	Sopa	Espinafres
	Carne	Almondegas com puré
	Peixe	salada de atum com feijão frade
	Vegetariano	Arroz a Valenciana de Legumes
4 ^a	Sopa	Feijão com Lombardo
	Carne	Arroz de Aves
	Peixe	Salada Russa com pescada e ovo
	Vegetariano	Bolonhesa de soja com legumes
5 ^a	Sopa	Creme de Brócolos
	Carne	Stogonoff de porco com arroz branco
	Peixe	Lasanha de peixe
	Vegetariano	Salada de feijão frade com Legumes
6 ^a	Sopa	Feijao verde
	Carne	Frango assado com arroz de cenoura
	Peixe	Paloco com Natas
	Vegetariano	Quiche de legumes

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

Serviços de Acção Social do Instituto Politécnico de Lisboa

ESELx/ESCS



Semana de 20 a 24 de Maio de 2019

		EMENTA
2 ^a	Sopa	Creme de Ervilhas
	Carne	Peru assado com esparguete
	Peixe	Pescada á zé do pipo com puré de batata
	Vegetariano	Rissois de tofu com arroz de cenoura
3 ^a	Sopa	Couve flor
	Carne	Empadão de carne em arroz
	Peixe	Red fish no forno com batata assada
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com Legumes
4 ^a	Sopa	Feijão verde
	Carne	Frango de caril com arroz
	Peixe	Filete dourados com Salada Russa
	Vegetariano	Empadão de Soja
5 ^a	Sopa	Legumes
	Carne	Massa guisada a labrador
	Peixe	Peixe a braz
	Vegetariano	Hamburguer Vegetariano com Arroz
6 ^a	Sopa	Creme de Legumes
	Carne	Arroz á Valenciana
	Peixe	Pataniscas de paloco com arroz de feijão
	Vegetariano	Ratatoille de legumes com massa espiral

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Serviços de Acção Social do Instituto Politécnico de Lisboa

ESELx/ESCS



Semana de 27 a 31 de Maio de 2019

		EMENTA
2ª	Sopa	Lombardo
	Carne	Rojões de Porco salteados com pickles, azeitonas e batata
	Peixe	Empadão de atum
	Vegetariano	Bolonhesa de soja
3ª	Sopa	Alho francês
	Carne	Esparguete a bolonhesa
	Peixe	Pescada assada a Espanhola
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com legumes e arroz
4ª	Sopa	Creme de abobora
	Carne	Frango estufado com massa
	Peixe	Rissóis de pescada/camarão com arroz
	Vegetariano	Rolo de soja com puré
5ª	Sopa	Grão com Espinafres
	Carne	Carne de porco a com Ananaz
	Peixe	Arroz de Peixe com coentros
	Vegetariano	Massada de seitan com legumes
6ª	Sopa	Juliana de Legumes
	Carne	Febras Grelhadas de Porco com batata frita e arroz
	Peixe	Lombinhos de pescada no forno
	Vegetariano	Salada de grão com legumes

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**