

Semana de 29/04/2019 a 3/05/2019

		EMENTA
2ª	Sopa	Creme de cenoura com couve flor
	Carne	Massa á milanese
	Peixe	Pescada frita á francesa com arroz de legumes
	Vegetariano	Beringela gratinada
3ª	Sopa	Caldo verde
	Carne	Carne porco a primavera com arroz
	Peixe	Paloco a bráz
	Vegetariano	Feijoada de legumes
4ª	Sopa	
	Carne	
	Peixe	FERIADO
	Vegetariano	
5ª	Sopa	Creme de legumes
	Carne	Rolo de Carne com molho de cenoura e Esparguete
	Peixe	Lombos de Pescada com Azeite e Alecrim com puré de Batata
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja com Esparguete
6ª	Sopa	Alho Francês
	Carne	Febras de Porco Grelhadas com Arroz
	Peixe	Empadão de Atum
	Vegetariano	Hamburguer de espinafres com arroz

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 Acção Social do Instituto Politécnico de Lisboa

ISCAL



Semana de 06/05/2019 a 10/05/2019

		EMENTA
2 ^a	Sopa	Creme de Cenoura com Massinha
	Carne	Frango assado com arroz de chouriço
	Peixe	Solha no forno com batata assada
	Vegetariano	Folhadinhos de Legumes com arroz de legumes
3 ^a	Sopa	Espinafres
	Carne	Almôndegas com Esparguete
	Peixe	Petinga frita com arroz de tomate
	Vegetariano	Massa fusilli salteada com cogumelos, ervilhas e feijão verde
4 ^a	Sopa	Feijão com Lombardo
	Carne	Strogonoff de porco com arroz branco
	Peixe	Paloco com Natas
	Vegetariano	Rataouille de Legumes com Massa Espiral
5 ^a	Sopa	Creme de brócolos
	Carne	Arroz à Valenciana
	Peixe	Feijoada de Potas
	Vegetariano	Jardineira de soja com legumes
6 ^a	Sopa	Caldo verde
	Carne	Massa de Carne à Lavrador
	Peixe	Salada Russa de pescada com ovo
	Vegetariano	Rolo de soja com arroz e 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.

Semana de 13/05/2019 a 17/05/2019

		EMENTA
2 ^a	Sopa	Creme de Ervilhas
	Carne	Arroz de Aves
	Peixe	Lasanha de atum
	Vegetariano	Tofu com Natas e batata
3 ^a	Sopa	Couve flor com legumes
	Carne	Carne de Porco guisada com macarrão
	Peixe	Pescada crocante com puré de batata
	Vegetariano	Hamburguer de Couve flor com esparguete de cenoura
4 ^a	Sopa	Feijão verde
	Carne	Esparguete à Bolonhesa
	Peixe	Maassada de peixe e delicias do mar
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com alho francês, cenoura e arroz
5 ^a	Sopa	Grão com espinafres
	Carne	Perna de Porco assada com batata assada
	Peixe	Pataniscas de paloco com arroz de feijão
	Vegetariano	Salada de Grão com legumes
6 ^a	Sopa	Creme de Brócolos
	Carne	Feijoada de Carnes com arroz branco
	Peixe	Carapau Grelhado com batata cozida
	Vegetariano	Legumes com estufado de ervilhas

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 Acção Social do Instituto Politécnico de Lisboa

ISCAL



Semana de 20/05/2019 a 24/05/2019

		EMENTA
2 ^a	Sopa	Repolho
	Carne	Rojões de Porco salteada com pickles e batata
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo com Puré de Batata
	Vegetariano	Rissóis de Tofú com arroz de cenoura
3 ^a	Sopa	Feijão verde
	Carne	Empadão de Carne
	Peixe	Pastéis de Bacalhau com arroz de feijão
	Vegetariano	Rancho Vegetariano
4 ^a	Sopa	Crema de abóbora
	Carne	Frango assado com batata e arroz
	Peixe	Salada de peixe com batata, ervilha e legumes
	Vegetariano	Seitan de Cebolada com arroz
5 ^a	Sopa	Espinafres
	Carne	Arroz de carnes e enchidos
	Peixe	Filetes de Pescada no forno com batata assada
	Vegetariano	Almôndegas de vegetais com Esparguete
6 ^a	Sopa	Juliana de Legumes
	Carne	Bitoque de Porco com ovo estrelado, batata frita e arroz
	Peixe	Pataniscas de paloco
	Vegetariano	Lasanha de cogumelos e espinafres

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

ISCAL



Semana de 27/05/2019 a 31/05/2019

		EMENTA
2 ^a	Sopa	Puré de Legumes
	Carne	Hámburguer grelhado com molho aveludado e arroz de cenoura
	Peixe	Bolonhesa de Atum
	Vegetariano	Caril de Legumes com soja e arroz branco
3 ^a	Sopa	Caldo Verde
	Carne	Rancho de Carnes
	Peixe	Rissóis de Camarão com Arroz de Espinafres
	Vegetariano	Courgettes recheada com mistura chinesa
4 ^a	Sopa	juliana de legumes
	Carne	Febras grelhadas com molho de cogumelos e arroz de ervilhas
	Peixe	Paloco com Espinafres gratinado no forno
	Vegetariano	Pataniscas vegetarianas com Arroz de ervilhas e cenoura
5 ^a	Sopa	Couve Flor com Cenoura
	Carne	Frango assada com Arroz de legumes
	Peixe	Red fish estufado com puré de batata
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com cenoura e lombardo
6 ^a	Sopa	Grão com espinafres
	Carne	Pá de porco assada com arroz
	Peixe	Peixe à Brás
	Vegetariano	Lasanha de Ratatouille de legumes, rebentos de soja e cogumelos

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.**