

Ementa

01/11/18 a 02/11/18



2ª
Feira

Sopa

Carne

Peixe

Vegetariano

3ª
Feira

Sopa

Carne

Peixe

Vegetariano

4ª
Feira

Sopa

Carne

Peixe

Vegetariano

5ª
Feira

Sopa

Carne

Peixe

Vegetariano

FERIADO

6ª
Feira

Sopa

Carne

Peixe

Vegetariano

Espinafres

Esparguete à Bolonhesa

Pescada crocante com batata

Jardineira de legumes



Ementa

05/11/18 a 09/11/18

Eurest



2ª Feira	Sopa	Feijão com legumes
	Carne	Arroz de Aves
	Peixe	Salada de peixe com delicias do mar e ovo ralado
	Vegetariano	Croquetes de soja
3ª Feira	Sopa	Alho francês
	Carne	Empadão de carne de vaca (em arroz)
	Peixe	Pescada à Zé do Pipo com puré de batata
	Vegetariano	Feijoada de Legumes
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas
	Carne	Carne de porco guisada com massa
	Peixe	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão
	Vegetariano	Beringela recheada com soja
5ª Feira	Sopa	Caldo Verde
	Carne	Frango estufado com puré de batata
	Peixe	Arroz de atum no forno
	Vegetariano	Ervilhas guisadas com soja
6ª Feira	Sopa	Couve flor
	Carne	Carne de porco à Portuguesa
	Peixe	Peixe à Brás
	Vegetariano	Empadão de legumes



Ementa

12/11/18 a 16/11/18

Eurest



2ª Feira	Sopa	Feijão verde
	Carne	frango assado com molho de limão com arroz e batata frita
	Peixe	Red fish estufado com pimentos com batata assada
	Vegetariano	Paella vegetariana

3ª Feira	Sopa	Alho francês
	Carne	Esparguete à Carbonara
	Peixe	Arroz de peixe
	Vegetariano	Caril de legumes com Tofu e arroz branco

4ª Feira	Sopa	Caldo verde
	Carne	Pá de porco assada com batata corada
	Peixe	Pescada frita à Francesa com arroz de tomate
	Vegetariano	Beringela recheada com soja

5ª Feira	Sopa	Espinafres
	Carne	Almondegas estufadas com esparguete
	Peixe	Salmão grelhado com legumes
	Vegetariano	Rancho vegetariano

6ª Feira	Sopa	Feijão verde
	Carne	Entrecosto no forno com batata e arroz
	Peixe	Pataniscas de peixe com arroz de feijão
	Vegetariano	Almôndegas de soja com esparguete



Ementa

19/11/18 a 23/10/18

Eurest



2ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas
	Carne	Arroz de carnes
	Peixe	Atum com Feijão Frade
	Vegetariano	Bolonhesa de soja
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes
	Carne	Massa gratinada com fiambre queijo e frango
	Peixe	Feijoada de Manta de Choco
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos
4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Carne	Rolo de carne no forno com arroz
	Peixe	Pescada no forno com puré de batata
	Vegetariano	Feijão guisado com legumes
5ª Feira	Sopa	Espinafres
	Carne	Esparguete à Bolonhesa
	Peixe	Filetes no forno com molho de limão e arroz
	Vegetariano	Rolo de soja recheado com puré de batata
6ª Feira	Sopa	Brócolos
	Carne	Carne de porco assada com batata
	Peixe	Filetes de pescada dourados com arroz de tomate
	Vegetariano	Fusilli com cogumelos laminados, cenoura, ervilhas e feijão verde



Ementa

26/11/18 a 30/10/18

Eurest



2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura c/grão
	Carne	Strogonoff de frango com arroz
	Peixe	Massada de Peixe com delicias do mar
	Vegetariano	Caril de Legumes com seitan
3ª Feira	Sopa	Feijão Verde
	Carne	Hambúrguer no Forno com esparguete
	Peixe	Pescada crocante com batata
	Vegetariano	Courgettes recheadas com legumes e soja
4ª Feira	Sopa	Legumes
	Carne	Arroz à Valenciana
	Peixe	Rissóis de camarão com arroz de tomate
	Vegetariano	Ratatouille
5ª Feira	Sopa	Juliana
	Carne	Escalopes de porco com cogumelos e arroz
	Peixe	Atum com Feijão Frade
	Vegetariano	Seitan de cebolada com massa
6ª Feira	Sopa	Espinafres
	Carne	Esparguete à Bolonhesa
	Peixe	Pescada crocante com batata
	Vegetariano	Jardineira de legumes

