

EMENTA MÊS DE MAIO

Dias da Semana		Sopa	Carne	Peixe	Vegetariano
1	Sexta-feira				
2	Sábado				
3	Domingo				
4	Segunda-feira	Creme de legumes	Escalopes de porco c/ ananás e batata frita	Salada primavera c/ camarão	Esparguete c/ Ratatouille
5	Terça-feira	Canja de galinha	Panados de frango e massa tricolor salteada c/ legumes	Pescada frita c/ arroz de tomate	Guisado de grão de bico c/ leite de coco
6	Quarta-feira	Espinafres	Ervilhas c/ ovos e chouriço	Bacalhau à Brás	Ervilhas c/ ovos
7	Quinta-feira	Brócolos	Cabidela	Salada de atum c/ feijão frade	Beringelas recheadas
8	Sexta-feira	Juliana de Legumes	Frango grelhado c/ batata frita e salada	Ensopado de peixe à Algarvia	Bolonhesa de lentilhas
9	Sábado				
10	Domingo				
11	Segunda-feira	Nabiça	Carne no alguidar c/ batata frita	Esparguete c/ frutos do mar	Empadão de legumes
12	Terça-feira	Puré de cenoura c/ cuscus	Frango em molho de cerveja c/ arroz de bacon	Solha frita c/ arroz de tomate e salada	Penne c/ molho de tomate e tofu
13	Quarta-feira	Feijão branco	Lasanha de carne	Arroz de peixe c/ camarão	Quiche de espinafres
14	Quinta-feira	Camponesa	Caril de frango c/ arroz branco	Gratinado de bacalhau c/ batata, espinafres e broa	Alheira vegetariana c/ arroz e couve lombarda salteada
15	Sexta-feira	Curgete c/ coentros	Cachaço de porco no forno c/ puré de batata	Tiras de pota frita c/ maionese de legumes	Maionese de legumes
16	Sábado				
17	Domingo				
18	Segunda-feira	Agrião	Entrecosto frito c/ batata frita e salada	Salada fria c/ salmão	Jardineira de grão
19	Terça-feira	Grão c/ abóbora	Arroz de pato c/ laranja e salada	Esparguete à pescatori c/ salada	Massa Siciliana (esparguete, grão, alho-francês e tomate)
20	Quarta-feira	Canja de galinha	Perna de frango no forno c/ massa tricolor e legumes	Mistura de salgados c/ arroz de legumes	Esparguete cremoso de tofu e cogumelos
21	Quinta-feira	Creme de ervilhas	Estufado de porco c/ legumes e puré de batata	Guisado de grão c/ polvo	Caril de Seitan
22	Sexta-feira	Cenoura c/ alho francês	Almôndegas c/ esparguete	Pescada à espanhola c/ batata cozida	Quiche de fiambre e queijo
23	Sábado				
24	Domingo				
25	Segunda-feira	Curgete	Chilli de carne c/ arroz branco	Salada russa c/ atum	Massa gratinada c/ legumes
26	Terça-feira	Feijão c/ nabiça	Carne à jardineira	Red fish em cama de legumes c/ batata cozida	Cuscuz c/ feijão frade e legumes salteados
27	Quarta-feira	Juliana	Bifinhos c/ molho de mostarda e arroz branco	Bacalhau c/ natas	Moqueca de tofu c/ arroz branco
28	Quinta-feira	Caldo verde	Costeletas grelhadas c/ batata frita e salada	Jardineira de choco	Salada russa
29	Sexta-feira	Espinafres	Arroz de frango no forno c/ salada	Massada de peixe c/ delícias do mar	Peixinhos da horta c/ arroz de feijão
30	Sábado				
31	Domingo				

★ SOLICITA-SE QUE AS REFEIÇÕES SEJAM RESERVADAS ATÉ ÀS 9H30 DO PRÓPRIO DIA ★

★ Ementa sujeita a alterações