EMENTA MÊS DE NOVEMBRO

CCD LAGOS

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

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

★Ementa sujeita a alterações