

EMENTA MÊS DE SETEMBRO

Dias da Semana		Sopa	Carne	Peixe	Vegetariano
1	Terça-feira	Espinafres	Pipis c/ batata frita	Salada de frutos do mar	Empadão de legumes
2	Quarta-feira	Cenoura c/ alho francês	Teclado grelhado c/ batata frita	Caril marinheiro c/ arroz basmati	Caril de legumes c/ arroz basmati
3	Quinta-feira	Caldo verde	Carne de porco à portuguesa	Massa de atum gratinada c/ salada	Ervilhas c/ ovos à algarvia
4	Sexta-feira	Nabiça	Arroz à Valenciana	Salmão no forno c/ batatinha assada	Curgetes recheadas
5	Sábado				
6	Domingo				
7	Segunda-feira	Creme de legumes	Esparguete à bolonhesa	Massinha de tamboril	Brás de legumes
8	Terça-feira	Grão c/ abóbora	Perna de peru no forno c/ arroz de legumes	Guisado de choco	Pizza de tomate e cogumelos
9	Quarta-feira	Bacalhau c/ coentros	Frango de fricassé c/ arroz branco	Bacalhau espiritual c/ salada	Pataniscas de legumes c/ arroz e salada
10	Quinta-feira	Juliana de legumes	Escalopes de porco c/ cogumelos e batata frita	Papinhas de camarão	Lasanha de espinafres e ricota
11	Sexta-feira	Agrião	Feijão c/ arroz e entaladinho	Favas c/ peixe frito e salada	Quiche de legumes
12	Sábado				
13	Domingo				
14	Segunda-feira	Creme de legumes c/ ervilhas	Bifes de peru estufados c/ tomate, cenoura e pimentos	Gratinado de salmão c/ massa espiral	Cozido de grão vegetariano
15	Terça-feira	Canja de galinha	Naco de porco c/ ameixas	Salada russa	Jardineira de lentilhas
16	Quarta-feira	Nabiça	Cozido de grão	Caldeirada de bacalhau	Esparguete c/ legumes salteados
17	Quinta-feira	Feijão c/ couve	Grelhada mista c/ batata frita	Lasanha de atum	Lasanha de vegetais c/ tofu
18	Sexta-feira	Creme de ervilhas	Arroz de pato c/ laranja e salada	Filetes c/ arroz primavera	Feijoada de cogumelos e couves
19	Sábado				
20	Domingo				
21	Segunda-feira	Espinafres	Cabidela	Pescada no forno c/ pimentos	Cozido vegetariano
22	Terça-feira	Puré de cenoura c/ cuscus	Iscas de cebolada c/ batata cozida	Massada de peixe	Brás de cogumelos e espinafres
23	Quarta-feira	Feijão c/ nabiça	Almôndegas c/ esparguete	Bacalhau c/ natas	Bolonhesa de lentilhas
24	Quinta-feira	Camponesa	Naco de porco no forno c/ puré de batata	Esparguete c/ amêijoas	Quiche de legumes
25	Sexta-feira	Agrião	Pimentos recheados c/ carne e arroz	Mistura de salgados c/ arroz de legumes	Caril de grão e abóbora
26	Sábado				
27	Domingo				
28	Segunda-feira	Feijão branco	Bitoque de porco	Saladinha de atum c/ grão	Beringelas recheadas
29	Terça-feira	Canja de galinha	Tirinhas de frango no forno c/ batata gratinada	Cavalinhas cozidas c/ orégãos	Pimentos recheados c/ arroz e legumes
30	Quarta-feira	Juliana de legumes	Lasanha de carne c/ salada verde	Calamares c/ arroz de tomate	Brás de alho francês

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

★ Ementa sujeita a alterações