

EMENTA

MAIO 2019

	2ª Feira (06/05/2019)	3ª Feira (07/05/2019)	4ª Feira (08/05/2019)	5ª Feira (09/05/2019)	6ª Feira (10/05/2019)
Sopa:	Salada fria de pica-pau	Creme de ervilhas c/ pimentos	Sopa de feijão verde	Creme de abóbora c/ sementes assadas	Salada de frutos do mar
Peixe:	Caldeirada de lulas c/ puré de batata				
Peixe (Dieta)	Caldeirada de lulas c/ arroz		Ovas de peixe cozidas c/ todos		
Carne:		Bifinhos de frango panados c/ batata frita	Rissóis de carne c/ arroz de cenoura	Pasta carbonara	Trouxa de carne c/ arroz malandro
Carne (Dieta)		Bifinhos de frango panados e assados a seco c/ salada		Costeletas de porco grelhadas c/ legumes grelhados	Risotto de frango
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (13/05/2019)	3ª Feira (14/05/2019)	4ª Feira (15/05/2019)	5ª Feira (16/05/2019)	6ª Feira (17/05/2019)
Sopa:	Creme de cenoura	Sopa de grão	Creme de ervilhas	Creme de alho-francês	Sopa beirão
Peixe:			Filetes de abrótea c/ arroz de ameijoia		Bacalhau c/ natas
Peixe (Dieta)			Filete de abrótea a vapor c/ arroz de ameijoia		Bacalhau grelhado c/ batata assada
Carne:	Francesinha	Lombo de porco c/ migas carvoeiras		Panados c/ esparguete à milanesa	
Carne (Dieta)	Salada de pasta fresca c/ pimentos e queijo fresco	Lombo de porco estufado e ervilhas aromatizadas c/ hortelã		Peito de pato corado na chapa c/ salada folhas e laranja	
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (20/05/2019)	3ª Feira (21/05/2019)	4ª Feira (22/05/2019)	5ª Feira (23/05/2019)	6ª Feira (24/05/2019)
Sopa:	Creme de cenoura	Sopa de feijão	Creme dubarry	Creme camélia	Creme de feijão branco
Peixe:	Rancho à moda de Viseu	Chicharrinho frito c/ arroz de tomate		Calamares c/ puré de batata	
Peixe (Dieta)	Lulas estufadas				Salada mediterrânica
Carne:			Chilli c/ batata palha		Lombinho de porco c/ massa espiral salteada e repolho bringido
Carne (Dieta)		Lombinho de porco grelhado	Lasanha de legumes estufados	Emincé de peru na chapa c/ legumes e sementes	
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (27/05/2019)	3ª Feira (28/05/2019)	4ª Feira (29/05/2019)	5ª Feira (30/05/2019)	6ª Feira (31/05/2019)
Sopa:	Sopa azeda à moda de S. Miguel	Creme vouga	Creme chilena	Creme navet	Creme primavera
Peixe:	Polvo guisado		Empadão de peixe c/ batata		Macarrão salteado c/ atum e salada
Peixe (Dieta)		Bacalhau assado c/ repolho			
Carne:		Peito de Frango c/ arroz pillaw		Feijoada c/ arroz	
Carne (Dieta)	Salada de carne c/ batata doce		Bifinhos de peru corados a seco c/ salada primavera	Salada de tomate c/ queijo fresco e basilico	Bife grelhado c/ macedónia de legumes
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce

As ementas de dieta para o mês de maio devem ser marcadas durante os dias 23 a 26 de abril de 2019.

As turmas de REATIVAR devem fazer a marcação das suas refeições para o mês de maio durante os dias 23 a 26 de abril de 2019.

As turmas ABC e Competências Digitais devem fazer a marcação das suas refeições para o mês de maio durante os dias 23 a 26 de abril de 2019.

EMENTA

JUNHO 2019

	2ª Feira (03/06/2019)	3ª Feira (04/06/2019)	4ª Feira (05/06/2019)	5ª Feira (06/06/2019)	6ª Feira (07/06/2019)
Sopa:	Crème Cartaxense	Bôla de Lamego	Crème Normando	Sopa Minestrone	Sopa de Milho
Peixe:			Bacalhau à gomes de sá		Lasanha de peixe
Peixe (Dieta)		Peixe delícia em sous-vide		Salada de polvo	Peixe assado à provençal s/ refogado
Carne:	Frango panado e frito	Novilho assado c/ esparguete		Strogonoff	
Carne (Dieta)	Peito de frango c/ manga e salada de folhas		Hambúrguer grelhado		
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (10/06/2019)	3ª Feira (11/06/2019)	4ª Feira (12/06/2019)	5ª Feira (13/06/2019)	6ª Feira (14/06/2019)
Sopa:	Feriado	Sopa Alentejana	Crème Colombo	Crème de D'artois	Crème farripas de ovo
Peixe:				Quiche de peixe c/ salada	
Peixe (Dieta)				Veja a vapor	
Carne:		Alcatra	Gigot de aves		Coq-au-vin
Carne (Dieta)		Salada de feijão c/ carnes frias cozidas a vapor	Frango assado c/ batata e alecrim		Salada tropical
Sobremesa:		Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (17/06/2019)	3ª Feira (18/06/2019)	4ª Feira (19/06/2019)	5ª Feira (20/06/2019)	6ª Feira (21/06/2019)
Sopa:	Caldo verde	Salada russa de atum	Crème vichyssoise	Crème Embaixador	Crème garbure
Peixe:				Omelete de camarão	
Peixe (Dieta)				Salada grega	
Carne:	Peito de frango corado c/ legumes grelhados	Jardineira de novilho	Caril de frango à indiana		Chau-min frito c/ frango
Carne (Dieta)	Peito de frango corado c/ legumes grelhados	Jardineira de novilho s/ refogado	Caldeirada de legumes		Salada de frango quente c/ aletria
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce

As ementas de dieta para o mês de junho devem ser marcadas durante os dias 20 a 23 de maio de 2019.

As turmas de REATIVAR devem fazer a marcação das suas refeições para o mês de junho durante os dias 20 a 23 de maio de 2019.

As turmas ABC e Competências Digitais devem fazer a marcação das suas refeições para o mês de junho durante os dias 20 a 23 de maio de 2019.

*Ementa sujeita a alterações