

EMENTA

SETEMBRO 2018

	2ª Feira (17/09/2018)	3ª Feira (18/09/2018)	4ª Feira (19/09/2018)	5ª Feira (20-09-2018)	6ª Feira (21-09-2018)
Sopa:	Creme de cenoura	Sopa de grão	Creme de ervilhas	Creme de alho-francês	Sopa Beirã
Peixe:	Calamares à Sevillhana		Filetes de pescada c/ arroz de ameijoas		Bacalhau c/ natas
Peixe (Dieta)	Lulas Estufadas		Filetes de pescada a vapor c/ legumes cozidos		Arroz de Bacalhau
Carne:		Carne de porco à portuguesa		Panados c/ esparguete à milanesa	
Carne (Dieta)		Bifanas grelhadas c/ legumes		Supremos de frango c/ legumes grelhados	
Sobremesa:	Fruta Variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada	Fruta variada
	2ª Feira (24/09/2018)	3ª Feira (25/09/2018)	4ª Feira (26/09/2018)	5ª Feira (27/09/2018)	6ª Feira (28/09/2018)
Sopa:	Creme à palha blanco	Sopa de feijão c/ funcho	Creme dubarry	Creme camélia	Creme de aipo
Peixe:	Chicharinho frito c/ arroz de tomate				Esparguete vongol caprichado
Peixe (Dieta)	Chicharinho grelhado c/ arroz branco e legumes cozidos				Salada Vegan
Carne:		Francesinha	Lasanha à bolonesa	Strogonoff de peru	
Carne (Dieta)		Prego de novilho no prato c/ salada	Hambúguer grelhado no prato c/ pasta fresca	Bifinhos de peru cozidos c/ arroz branco e brócolos	
Sobremesa:	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada

***as refeições de dieta do mês de setembro serão com número limitado e a inscrição das mesmas para outubro terão que ser marcadas na semana de 17 a 21 de setembro.**

OUTUBRO 2018

	2ª Feira (01-10-2018)	3ª Feira (02-10-2018)	4ª Feira (03-10-2018)	5ª Feira (04-10-2018)	6ª Feira (05-10-2018)
Sopa:	Sopa azeda à moda de S. Miguel	Crème Vouga	Crème Chilena	Crème Navet	
Peixe:		Bacalhau à Gomes de Sá			
Peixe (Dieta)		Bacalhau Cozido c/ legumes e ovo			
Carne:	Torresmos de cabinho c/ batata doce assada		Bifinhos de peru c/ cogumelos e arroz	Tortilha	Feriado
Carne (Dieta)	Lombinho de porco grelhado c/ legumes		Bifinhos de peru na chapa c/ cogumelos curados a seco e arroz branco	Salada Mediterrânica	
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	
	2ª Feira (08-10-2018)	3ª Feira (09-10-2018)	4ª Feira (10-10-2018)	5ª Feira (11-10-2018)	6ª Feira (12-10-2018)
Sopa:	Crème Cartaxense	Bola de Lamego	Crème Normando	Sopa Minestrone	Sopa de Milho
Peixe:		Peixe Delícia			Peixe assado à provençal
Peixe (Dieta)		Peixe Delícia a vapor			Peixe assado à provençal s/ refogado
Carne:	Frango na Púcara		Esparguete à Bolonhesa	Emincé de peru zuriquense	
Carne (Dieta)	Frango grelhado c/ salada mista		Salada de peru c/ macarrão cozido	Misto de legumes grelhados	
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (15-10-2018)	3ª Feira (16-10-2018)	4ª Feira (17-10-2018)	5ª Feira (18-10-2018)	6ª Feira (19-10-2018)
Sopa:	Canja de galinha à Terceirense	Sopa alentejana	Crème Colombo	Crème D'Artois	Crème farripas de ovo
Peixe:	Açorda de camarão			Gojons de peixe orly c/ arroz primavera	
Peixe (Dieta)				Filete de peixe em court bouillon c/ arroz primavera	
Carne:		Feijoada à transmontana	Frango assado c/ batata e alecrim		Croquetes de carne c/ esparguete
Carne (Dieta)	Ratatouille c/ ovos escalfados	Salada de feijão c/ carnes frias cozidas a vapor	Frango assado c/ batata e alecrim		Carne de vaca cozida c/ legumes
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (22-10-2018)	3ª Feira (23-10-2018)	4ª Feira (24-10-2018)	5ª Feira (25-10-2018)	6ª Feira (26-10-2018)
Sopa:	Caldo verde	Salada Russa c/ atum	Crème Vichyssoise	Crème embaixador	Crème Garbure
Peixe:	Chicharrinho de escabeche			Omelete de camarão	
Peixe (Dieta)	Caldeirada de peixe			Medalhões de peixe a vapor c/ tagliatelle e tomate grelhado	
Carne:		Jardineira de novilho	Caril de frango à indiana		Chau-min frito c/ frango
Carne (Dieta)		Jardineira de novilho s/ refogado	Frango corado na chapa c/ arroz branco		Salada César c/ frango e tomate
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (29-10-2018)	3ª Feira (30-10-2018)	4ª Feira (31-10-2018)	5ª Feira (01-11-2018)	6ª Feira (02-11-2018)
Sopa:	Sopa à lavrador	Sopa de pedra	Croque monsieur		Crème rainha aveludado
Peixe:	Bacalhau à Brás				
Peixe (Dieta)	Salada de grão c/ bacalhau			Feriado	
Carne:		Costeletas de porco à salsicheiro	Almôndegas c/ talharim		Sandes Club
Carne (Dieta)		Costeletas de porco grelhadas c/ legumes grelhados	Almôndegas c/ talharim		Sandes de carne grelhada c/ salada e ovo
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce		Fruta Variada ou Doce