

EMENTA

DEZEMBRO 2018

	2ª Feira (03/12/2018)	3ª Feira (04/12/2018)	4ª Feira (05/12/2018)	5ª Feira (06/12/2018)	6ª Feira (07/12/2018)
Sopa:	Sopa Moscardidense	Creme de peixe à Ribatejana	Salada Niçoise c/ Atum	Creme de Courgette	Creme Parmantier
Peixe:		Arroz de Marisco		Filete de peixe c/ molho de Maracujá	
Peixe (Dieta)		Peixe Grelhado c/ batata cozida e salada		Filete de peixe a vapor c/ legumes assados e arroz branco	
Carne:	Empadão de Carne		Bifana no pão c/ batata frita		Espetada de peru c/ legumes
Carne (Dieta)	Salada de Coelho		Bifana na chapa c/ esparguete, couve-flor e limão		Espetada de peru 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 (10/12/2018)	3ª Feira (11/12/2018)	4ª Feira (12/12/2018) Thanksgiving	5ª Feira (13/12/2018)	6ª Feira (14/12/2018)
Sopa:	Sopa Juliana	Xarém de Ameijoas	Creme Tetragónia	Consommé Celestina	Chamuças c/ Chutney
Peixe:				Filetes de peixe dieppoise	
Peixe (Dieta)				Filetes de peixe dieppoise em sous-vide	
Carne:	Lombo de porco recheado c/ ameixa	Arroz de pato à moda de Braga	Peru assado		Feijoada à Brasileira
Carne (Dieta)	Lombo de porco assado c/ ameixa e batata assada c/ ervas aromáticas	Salada de pato quente	Peru assado c/ feijão verde cozido e arroz branco		Bifinhos de vaca grelhado c/ couve mineira, arroz 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 (17/12/2018)	3ª Feira (18/12/2018)	4ª Feira (19/12/2018)	5ª Feira (20/12/2018)	6ª Feira (21/12/2018) Almoço de Natal dos Alunos
Sopa:	Creme Martim Moniz	Sopa de Batata Doce	Sopa de Coelho c/ Feijão Rolo	Vol-au-vent de marisco	Buffet de Saladas
Peixe:	Polvo guisado à terceirense				Bacalhau c/ natas
Peixe (Dieta)	Polvo grelhado c/ batata e legumes cozidos				
Carne:		Rancho à moda de Viseu	Lombo de porco c/ ananás, fiambre e queijo	Ganso de Vaca à bordalesa	Lasanha à Bolonhesa
Carne (Dieta)		Salada de carnes frias c/ cevada em grão	Costeletas de porco c/ legumes grelhados	Ganso de vaca cozido c/ batata e legumes	
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Buffet de doces

- As ementas de dieta para o mês de dezembro devem ser marcadas durante os dias 19 e 22 de novembro 2018.
- As turmas de REATIVAR devem fazer a marcação das suas refeições para o mês de dezembro durante os dias 19 e 22 de novembro 2018.

JANEIRO 2019

	5ª Feira (03-01-2019)	6ª Feira (04-01-2019)	2ª Feira (07/01/2019)	3ª Feira (08/01/2019)	4ª Feira (09/01/2019)	5ª Feira (10/01/2019)	6ª Feira (11/01/2019)
Sopa:	Creme de Legumes	Creme de Marisco	Sopa Beirã	Sopa de Grão	Creme Chilena	Creme Navet	Creme de Legumes
Peixe:			Filetes de abrótea c/ arroz de ameijoa				Rissóis de marisco
Peixe (Dieta)			Filetes de abrótea a vapor c/ arroz de ameijoa				Salada de bulgur c/ peixe
Carne:	Croquetes de carne c/ esparguete	Peito de peru à oriental		Carne de porco à portuguesa	Bifinhos de peru c/ cogumelos	Tortilha	
Carne (Dieta)	Ratatuille c/ ovos escalfados	Peito de frango grelhado c/ arroz branco e salada		Bifanas grelhadas c/ macarrão cozido	Misto de legumes grelhados	Fígado grelhado c/ batata cozida e salada	
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (14/01/2019)	3ª Feira (15/01/2019)	4ª Feira (16/01/2019)	5ª Feira (17/01/2019)	6ª Feira (18/01/2019)		
Sopa:	Sopa de Feijão c/ Funcho	Creme à Palha Blanco	Creme Normando	Sopa Minestrone	Sopa de Milho		
Peixe:		Chicharrinho c/ arroz de tomate			Peixe assado à provençal		
Peixe (Dieta)		Chicharrinho grelhado c/ arroz branco e legumes cozidos			Peixe assado à provençal s/ refogado		
Carne:	Francesinha		Esparguete à bolonesa	Emincé de peru à zuriquense			
Carne (Dieta)	Sandes de carne grelhada c/ salada e ovo		Hambúguer grelhado c/ batata corada na chapa e salada	Bifinhos de peru corados na chapa			
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce		
	2ª Feira (21/01/2019)	3ª Feira (22/01/2019)	4ª Feira (23/01/2019)	5ª Feira (24/01/2019)	6ª Feira (25/01/2019)		
Sopa:	Creme Vouga	Sopa Azeda à moda de S. Miguel	Creme Colombo	Creme D'Artois	Creme Farripas de ovo		
Peixe:	Bacalhau à Gomes de Sá			Gojons de peixe Orly c/ arroz primavera			
Peixe (Dieta)	Bacalhau cozido c/ legumes			Peixe cozido em court-bouillon			
Carne:		Torresmos de cabinho c/ batata doce assada	Frango assado c/ batata e alecrim		Croquetes de carne c/ esparguete		
Carne (Dieta)		Lombinho de porco grelhado	Frango assado c/ batata e alecrim		Salada de carne c/ macarrão		
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce		
	2ª Feira (28-01-2019)	3ª Feira (29-01-2019)	4ª Feira (30-01-2019)	5ª Feira (31-01-2019)	6ª Feira (01/02/2019)		
Sopa:	Bôla de Lamego	Creme Cartaxense	Creme Embaixador	Creme Aveludado Rainha	Creme Vichyssoise		
Peixe:	Peixe delícia		Omelete de Camarão				
Peixe (Dieta)	Peixe delícia a vapor		Salada Vegan				
Carne:		Frango na púcara		Sandes Club	Caril de frango à indiana		
Carne (Dieta)		Peito de frango cozido c/ arroz branco e brócolos		Salada de peru c/ macarrão	Salada de atum fresco c/ feijão frade		
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 janeiro devem ser marcadas durante os dias 10 a 13 de dezembro 2018.

As turmas de REATIVAR devem fazer a marcação das suas refeições para o mês de janeiro durante os dias 10 a 13 de dezembro 2018.