

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		Hambúrguer 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.

EMENTA

FEVEREIRO 2019

	2ª Feira (04/02/2019)	3ª Feira (05/02/2019)	4ª Feira (06/02/2019)	5ª Feira (07/02/2019)	6ª Feira (08/02/2019)
Sopa:	Sopa Alentejana	Canja de Galinha à Terceirense	Creme Garbure	Croque Monsieur	Creme San German
Peixe:		Açorda de camarão			Folhado de atum
Peixe (Dieta)		Ratatouille c/ ovos escalfados			Salada Niçoise c/ atum fresco
Carne:	Feijoada à Transmontana		Chau-min frito	Almôndegas c/ talharim	
Carne (Dieta)	Salada de feijão c/ carnes frias cozidas a vapor		Salada de frango c/ aletria e legues corados	Almôndegas à Portuguesa estufadas em legumes s/ refogado	
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (11/02/2019)	3ª Feira (12/02/2019)	4ª Feira (13/02/2019)	5ª Feira (14-02/2019)	6ª Feira (15/02/2019)
Sopa:	Salada Russa de Atum	Caldo Verde	Creme de Cenoura	Quiche Lorraine	Creme Bretonne
Peixe:		Chicharrinho de escabeche		Medalhões de peixe c/ molho musseline	
Peixe (Dieta)		Peixe cozido em court-bouillon		Medalhões de peixe c/ limão	
Carne:	Jardineira de novilho		Pica-Pau c/ batata risolé		Gigot de aves
Carne (Dieta)	Jardineira de novilho s/ refogado		Pica-Pau grelhado c/ batata cozida e legumes		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 (18/02/2019)	3ª Feira (19/02/2019)	4ª Feira (20/02/2019)	5ª Feira (21/02/2019)	6ª Feira (22/02/2019)
Sopa:	Sopa de Pedra	Sopa à Lavrador	Aveludado de Peixe	Sopa Asiática	Creme de Alface
Peixe:		Bacalhau à Brás		Peixe à marinheira c/ tagliatelle	
Peixe (Dieta)		Salada de grão c/ bacalhau		Boca negra grelhado c/ batata doce	
Carne:	Costeletas de porco à salsicheiro		Goulash à Húngara		Hambúrguer à Alemã
Carne (Dieta)	Costeletas de porco grelhadas		Ganso de vitela cozido c/ jardineira de legumes		Hambúrguer grelhado c/ arroz branco e salada
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (25/02/2019)	3ª Feira (26/02/2019)	4ª Feira (27/02/2019)	5ª Feira (28/02/2019)	6ª Feira (01/03/2019)
Sopa:	Sopa Glória	Caldo de Castanhas	Quesadilha c/ Guacamole	Creme de Ervilhas	Creme de Lentilhas
Peixe:	Peixe assado à minhota			Lombo de peixe capricho	
Peixe (Dieta)	Peixe assado à minhota			Lombo de peixe capricho cozido a vapor	
Carne:		Almôndegas à Portuguesa	Chili de carne à mexicana		Supremos de frango à maryland
Carne (Dieta)		Almôndegas à Portuguesa estufadas em legumes s/ refogado	Lombinho de porco grelhado c/ legumes		Supremos de frango c/ tagliatelle e tomate assado c/ oreãos
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 fevereiro devem ser marcadas durante os dias 22 a 24 de janeiro 2019.

As turmas de REATIVAR devem fazer a marcação das suas refeições para o mês de fevereiro durante os dias 22 a 24 de janeiro de 2019.