

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.

EMENTA

MARÇO 2019

	2ª Feira (11/03/2019)	3ª Feira (12/03/2019)	4ª Feira (13/03/2019)	5ª Feira (14/03/2019)	6ª Feira (15/03/2019)
Sopa:	Empadas de Atum	Sopa Transmontana	Crepes Gratinados	Creme de Pimentos	Creme de Brócolos
Peixe:		Polvo à Lagareiro		Medalhões de Peixe à Florentina	
Peixe (Dieta)		Polvo à Lagareiro c/ Azeite Cru		Peixe Escalfado c/ legumes	
Carne:	Bife à Portuguesa		Coq-au-vin		Pizza de charcutaria
Carne (Dieta)	Bife à Portuguesa Grelhado c/ Batata Assada e Salada		Blanquete de Frango		Salada de Cous Cous e outros Hortícolas
Sobremesa:	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce	Fruta Variada ou Doce
	2ª Feira (18/03/2019)	3ª Feira (19/03/2019)	4ª Feira (20/03/2019)	5ª Feira (21/03/2019)	6ª Feira (22/03/2019)
Sopa:	Creme de Marisco	Creme de Favas c/ Presunto	Salada Niçoise c/ Atum	Creme de Courgette	Creme Parmantier
Peixe:		Pastéis de Bacalhau		Filete de Peixe c/ Molho de Maracujá	
Peixe (Dieta)		Bacalhau cozido c/ Grão		Filetes de Peixe a Vapor c/ Legumes Assados e Arroz Branco	
Carne:	Cozido à Portuguesa		Bifana no pão c/ Batata Frita		Espetada de Perú c/ Legumes
Carne (Dieta)	Cozido à Portuguesa s/ Enchidos		Bifana na Chapa c/ Esparquete, Couve-Flor e Limão		Espetada de Perú 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 (25/03/2019)	3ª Feira (26/03/2019)	4ª Feira (27/03/2019)	5ª Feira (28/03/2019)	6ª Feira (29/03/2019)
Sopa:	Creme de Tomate Saloio	Creme Belmonte	Chamuças à Chutney	Consommé Celestina	Creme Tetragónia
Peixe:		Bacalhau à Zé do Pipo		Filetes de Peixe Dieppoise	
Peixe (Dieta)		Peixe Cozido em Court-Bouillon		Filetes de Peixe Dieppoise em Sous-Vide	
Carne:	Alcatra de Novilho		Feijoada à Brasileira		Perú Assado
Carne (Dieta)	Carne de Vaca Cozida c/ Legumes Cozidos		Bifinhos de Vaca Grelhados c/ Couve Mineira, Arroz e Laranja		Perú Assado c/ Feijão Verde Cozido e Arroz Branco
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 março devem ser marcadas durante os dias 20 a 22 de fevereiro de 2019.

As turmas de REATIVAR devem fazer a marcação das suas refeições para o mês de março durante os dias 20 a 22 de fevereiro de 2019.