

EMENTA

OUTUBRO 2019

	2ª Feira	3ª Feira (01-10-2019)	4ª Feira (02-10-2019)	5ª Feira (03-10-2019)	6ª Feira (04-10-2019)
Sopa:		Creme Camélia	Creme de Legumes	Creme Embaixador	Sopa Azeda à Moda de S. Miguel
Peixe:				Omelete de camarão c/ batata palito	
Peixe (Dieta)				Medalhões de peixe a vapor c/ tagliatelle e tomate grelhado	
Carne:		Strognoff de peru	Lombo de porco c/ feijão assado		Torresmos de cabinho c/ batata doce assada
Carne (Dieta)		Bifinhos de peru cozidos c/ arroz branco e brócolos	Lombo de porco grelhado		Lombinho de porco grelhado
Sobremesa:		Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta variada	Fruta variada
	2ª Feira (07-10-2019)	3ª Feira (08-10-2019)	4ª Feira (09-10-2019)	5ª Feira (10-10-2019)	6ª Feira (11-10-2019)
Sopa:	Creme de Alho Francês	Creme D'Artois	Sopa Lavrador	Creme Cartaxense	Bôla de Lamego
Peixe:		Gojons de peixe Orly c/ arroz primavera			Peixe delícia
Peixe (Dieta)		Filete de peixe em court bouillon c/ arroz primavera			Peixe delícia a vapor
Carne:	Panados c/ esparguete à milanesa		Pizza do campo c/ charcutaria	Frango na púcara	
Carne (Dieta)	Supremos de frango c/ legumes grelhados		Figado de vaca grelhado c/ batata cozida	Frango grelhado c/ salada mista	
Sobremesa:	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada
	2ª Feira (14-10-2019)	3ª Feira (15-10-2019)	4ª Feira (16-10-2019)	5ª Feira (17-10-2019)	6ª Feira (18-10-2019)
Sopa:	Sopa Asiática	Creme Vichissoise	Creme de Abóbora	Creme Vouga	Salada Russa c/ Atum
Peixe:	Peixe à marinheira c/ tagliatelle		Salada de feijão frade c/ atum	Bacalhau à gomes de sá	
Peixe (Dieta)	Boca Negra grelhado c/ batata doce		Salada de feijão frade c/ atum	Bacalhau cozido c/ legumes e ovo	
Carne:		Caril de frango à indiana			Jardineira de novilho
Carne (Dieta)		Frango corado na chapa c/ arroz branco			Jardineira de novilho s/ refogado
Sobremesa:	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada
	2ª Feira (21-10-2019)	3ª Feira (22-10-2019)	4ª Feira (23-10-2019)	5ª Feira (24-10-2019)	6ª Feira (25-10-2019)
Sopa:	Creme de Lentilhas	Quiche Lorraine	Creme de Ervilhas	Sopa Alentejana	Canja de Galinha à Terceirense
Peixe:		Medalhões de peixe c/ molho musseline			Açorda de camarão
Peixe (Dieta)		Medalhões de peixe escalfados c/ limão			Ratattuille c/ ovos escalfados
Carne:	Supremos de frango Maryland		Tagliatelle à napolitana	Feijoada à transmontana	
Carne (Dieta)	Supremos de frango c/ tagliatelle e tomate assado c/ oregãos		Bifinhos de peru ou frango c/ cogumelos e arroz	Salada de feijão c/ carnes frias	
Sobremesa:	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada

EMENTA

OUTUBRO 2019

	2ª Feira (28-10-2019)	3ª Feira (29-10-2019)	4ª Feira (30-10-2019)	5ª Feira (31-10-2019)	6ª Feira
Sopa:	Creme de Alface	Quesadilha c/ Guacamole	Creme de Couve Flor	Sopa da Pedra	
Peixe:	Lombo de peixe capricho		Salada russa c/ atum		
Peixe (Dieta)	Lombo de peixe capricho cozido a vapor		Salada russa s/ maionese		
Carne:		Chilli de carne à mexicana		Costeletas de porco à salsicheiro	
Carne (Dieta)		Lombinho de porco grelhado c/ legumes		Costeletas de porco grelhadas c/ legumes grelhados	
Sobremesa:	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta variada	
	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira
Sopa:					
Peixe:					
Peixe (Dieta)					
Carne:					
Carne (Dieta)					
Sobremesa:					

As ementas de dieta para o mês de outubro devem ser marcadas durante os dias 23 a 25 de setembro de 2019.

EMENTA

NOVEMBRO 2019

	2ª Feira (11-11-2019)	3ª Feira (12-11-2019)	4ª Feira (13-11-2019)	5ª Feira (14-11-2019)	6ª Feira (15-11-2019)
Sopa:	Creme san german	Creme garbure	Creme de legumes	Sopa à lavrador	Caldo de castanhas
Peixe:	Folhado de atum			Bacalhau à brás	
Peixe (Dieta)	Salada de Atum fresco c/ feijão frade			Salada de grão c/ bacalhau	
Carne:		Chau-min frito c/ frango	Empadão de carne		Almôndegas à portuguesa
Carne (Dieta)		Salada César c/ frango e tomate	Bifinho de frango grelhado		Almôndegas à portuguesa s/ refogado
Sobremesa:	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta variada	Fruta variada
	2ª Feira (18-11-2019)	3ª Feira (19-11-2019)	4ª Feira (20-11-2019)	5ª Feira (21-11-2019)	6ª Feira (22-11-2019)
Sopa:	Creme aveludado rainha	Aveludado de peixe	Creme de cenoura	Sopa de feijão c/ funcho	Sopa glória
Peixe:			Calamares à sevilhana		Peixe assado à minhota
Peixe (Dieta)			Peixe grelhado		Peixe assado à minhota a cru c/ legumes
Carne:	Sandes club	Goulash à húngara		Francesinha	
Carne (Dieta)	Sandes de carne grelhada c/ salada e ovo	Ganso de vitela cozido c/ jardineira de legumes		Prego de novilho no prato c/ salada	
Sobremesa:	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada
	2ª Feira (25-11-2019)	3ª Feira (26-11-2019)	4ª Feira (27-11-2019)	5ª Feira (28-11-2019)	6ª Feira (29-11-2019)
Sopa:	Croque monsieur	Creme bretone	Creme de ervilhas	Sopa à transmontana	Empadas de atum
Peixe:	Medalhões de peixe à florentina			Polvo à lagareiro	
Peixe (Dieta)	Peixe cozido em court-bouillon			Polvo à lagareiro c/ azeite cru	
Carne:		Gigot de aves	Esparguete à bolonhesa		Bife à portuguesa
Carne (Dieta)		Salada de peito de pato na chapa c/ salada de folhas e laranja	Hambúguer grelhado		Bife à portuguesa grelhado c/ batata assada e salada
Sobremesa:	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada

As ementas de dieta para o mês de novembro devem ser marcadas durante os dias 22 a 25 de outubro de 2019.

As turmas de REATIVAR devem fazer a marcação das suas refeições para o mês de novembro durante os dias 22 a 25 de outubro de 2019.