

EMENTA

JANEIRO 2020

	2ª Feira (06-01-2020)	3ª Feira (07-01-2020)	4ª Feira (08-01-2020)	5ª Feira (09-01-2020)	6ª Feira (10-01-2020)
Sopa:	Creme de Ervilhas	Creme Vichissoise	Creme de Legumes	Sopa Beirã	Creme de Tomate Saloio
Peixe:	Calamares à sevilhana		Salada russa de atum	Filetes de abrótea c/ arroz de ameijoia	
Peixe (Dieta)	Espetada de lulas		Atum grelhado c/ legumes cozidos	Filetes de abrótea a vapor c/ arroz de ameijoia	
Carne:		Caril de frango à indiana			Alcatra de novilho à moda da Terceira
Carne (Dieta)		Peito de frango grelhado c/ legumes corados			Carne de vaca cozida c/ legumes
Sobremesa:	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta variada	Fruta variada
	2ª Feira (13-01-2020)	3ª Feira (14-01-2020)	4ª Feira (15-01-2020)	5ª Feira (16-01-2020)	6ª Feira (17-01-2020)
Sopa:	Quesadilha c/ Guacamole	Creme Dubarry	Creme de Favas	Creme de Abóbora	Creme de Favas c/ Presunto
Peixe:		Medalhões de peixe c/ molho musseline			Pastéis de bacalhau
Peixe (Dieta)		Bicuda grelhada c/ salada niçoise			Bacalhau cozido c/ grão e ovo
Carne:	Chilli à mexicana		Tagliatelle à napolitana	Migas de feijão frade c/ entrecosto	
Carne (Dieta)	Lombinho de porco grelhado c/ salada asiática		Peito de pato corado c/ saladas e folhas de laranja	Salada de outono	
Sobremesa:	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada
	2ª Feira (20-01-2020)	3ª Feira (21-01-2020)	4ª Feira (22-01-2020)	5ª Feira (23-01-2020)	6ª Feira (24-01-2020)
Sopa:	Creme de Cenoura	Creme de Aipo	Creme Tetragónia	Creme Martim Moniz	Sopa Juliana
Peixe:	Bicuda grelhada c/ esmagada			Polvo guisado à terceirense	
Peixe (Dieta)	Bicuda grelhada c/ legumes cozidos	Salada Oriental		Polvo grelhado	
Carne:		Cachupa rica à moda de Cabo Verde	Strogonoff de peru		Lombo de porco recheado c/ ameixas
Carne (Dieta)			Peito de peru cozido a vapor c/ legumes a vapor		Lombo de porco recheado c/ ameixas e batata assada
Sobremesa:	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada
	2ª Feira (27-01-2020)	3ª Feira (28-01-2020)	4ª Feira (29-01-2020)	5ª Feira (30-01-2020)	6ª Feira (31-01-2020)
Sopa:	Creme Colombo	Creme de Aipo	Creme Parmantier	Pataniscas de Bacalhau c/ Salada	Xarém de Ameijoas
Peixe:	Peixe assado à provençal		Lasanha de peixe	Empadão de atum	
Peixe (Dieta)	Peixe assado a cru		Peixe cozido em caldo curto		
Carne:		Supremos de frango c/ tagliatelle e tomate grelhado			Arroz de pato à moda de Braga
Carne (Dieta)		Supremos de frango grelhado c/ arroz		Bifinhos de frango grelhados	Salada de pato quente
Sobremesa:	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada

*Ementa sujeita a alterações

EMENTA

FEVEREIRO 2020

	2ª Feira (03-02-2020)	3ª Feira (04-02-2020)	4ª Feira (05-02-2020)	5ª Feira (06-02-2020)	6ª Feira (07-02-2020)
Sopa:	Creme Colombo	Creme Bretone	Creme de Legumes	Sopa Transmontana	Caldo Verde
Peixe:		Medalhões de peixe à florentina		Magusto de bacalhau	
Peixe (Dieta)	Boca Negra grelhada c/ legumes cozidos			Bacalhau grelhado	
Carne:	Sandes de bolo lêvedo c/ porco e batata palito frita		Emincé de peru		Rancho à moda de Viseu
Carne (Dieta)		Lombinho de porco c/ legumes grelhados	Peito de frango corado c/ salada quente		Carne de novilho cozida
Sobremesa:	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta variada	Fruta variada
	2ª Feira (10-02-2020)	3ª Feira (11-02-2020)	4ª Feira (12-02-2020)	5ª Feira (13-02-2020)	6ª Feira (14-02-2020)
Sopa:	Creme D'Artois	Creme de Alho Francês	Creme de Espinafre	Sopa Camponesa	Saladinha de Polvo
Peixe:	Peixe à marinheira c/ tagliatelle				Bacalhau espiritual
Peixe (Dieta)	Peixe cozido em court bouillon				Bacalhau cozido c/ todos
Carne:		Gigot de aves	Lasanha à bolonhesa	Isclas de fígado c/ batata frita e ovo estrelado	
Carne (Dieta)		Salada de frango	Peito de frango c/ brócolos cozidos e arroz branco	Bifanas grelhadas c/ salada	
Sobremesa:	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada
	2ª Feira (17-02-2020)	3ª Feira (18-02-2020)	4ª Feira (19-02-2020)	5ª Feira (20-02-2020)	6ª Feira (21-02-2020)
Sopa:	Creme Vichyssoise	Sopa de Milho	Creme de Ervilhas	Pastéis de Massa tenra c/ Salada	Sopa de Favas à moda de Tortosendo
Peixe:			Calamares c/ arroz de pimentos e tomate	Peixe assado à minhota	
Peixe (Dieta)			Espetada de lulas	Peixe assado s/ refogado	
Carne:	Strogonoff de peru	Sandes Club			Codorniz c/ molho de churrasco
Carne (Dieta)	Strogonoff de peru na chapa	Peito de frango grelhado c/ legumes			Bifinhos de peru cozidos c/ arroz branco e brócolos
Sobremesa:	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada