

# 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)
<b>Sopa:</b>	Creme de Ervilhas	Creme Vichissoise	Creme de Legumes	Sopa Beirã	Creme de Tomate Saloio
<b>Peixe:</b>	Calamares à sevilhana		Salada russa de atum	Filetes de abrótea c/ arroz de ameijoas	
<b>Peixe (Dieta)</b>	Espetada de lulas		Atum grelhado c/ legumes cozidos	Filetes de abrótea a vapor c/ arroz de ameijoas	
<b>Carne:</b>		Caril de frango à indiana			Alcatra de novilho à moda da Terceira
<b>Carne (Dieta)</b>		Peito de frango grelhado c/ legumes corados			Carne de vaca cozida c/ legumes
<b>Sobremesa:</b>	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)
<b>Sopa:</b>	Quesadilha c/ Guacamole	Creme Dubarry	Creme de Favas	Creme de Abóbora	Creme de Favas c/ Presunto
<b>Peixe:</b>		Medalhões de peixe c/ molho musseline			Pastéis de bacalhau
<b>Peixe (Dieta)</b>		Bicuda grelhada c/ salada niçoise			Bacalhau cozido c/ grão e ovo
<b>Carne:</b>	Chilli à mexicana		Tagliatelle à napolitana	Migas de feijão frade c/ entrecosto	
<b>Carne (Dieta)</b>	Lombinho de porco grelhado c/ salada asiática		Peito de pato corado c/ saladas e folhas de laranja	Salada de outono	
<b>Sobremesa:</b>	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)
<b>Sopa:</b>	Creme de Cenoura	Creme de Aipo	Creme Tetragónia	Creme Martim Moniz	Sopa Juliana
<b>Peixe:</b>	Bicuda grelhada c/ esmagada			Polvo guisado à terceirense	
<b>Peixe (Dieta)</b>	Bicuda grelhada c/ legumes cozidos	Salada Oriental		Polvo grelhado	
<b>Carne:</b>		Cachupa rica à moda de Cabo Verde	Strogonoff de peru		Lombo de porco recheado c/ ameixas
<b>Carne (Dieta)</b>			Peito de peru cozido a vapor c/ legumes a vapor		Lombo de porco recheado c/ ameixas e batata assada
<b>Sobremesa:</b>	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)
<b>Sopa:</b>	Creme Colombo	Creme de Aipo	Creme Parmantier	Pataniscas de Bacalhau c/ Salada	Xarém de Ameijoas
<b>Peixe:</b>	Peixe assado à provençal		Lasanha de peixe	Empadão de atum	
<b>Peixe (Dieta)</b>	Peixe assado a cru		Peixe cozido em caldo curto		
<b>Carne:</b>		Supremos de frango c/ tagliatelle e tomate grelhado			Arroz de pato à moda de Braga
<b>Carne (Dieta)</b>		Supremos de frango grelhado c/ arroz		Bifinhos de frango grelhados	Salada de pato quente
<b>Sobremesa:</b>	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada	Fruta Variada

\*Ementa sujeita a alterações