

EMENTA - ALMOÇO MENU - LUNCH 25/11 A 29/11 2019

		PRATO /dish		ACOMPANHAMENTO /side dish
2ª FEIRA / Monday	sopa/soup	LEGUMES	VEGETABLES	
	carne	ROJÕES		ARROZ E SALADA
	meat	FRIED PORK		RICE AND SALAD
	peixe	FILETES NO FORNO		ARROZ E SALADA
	fish	FILLETES IN THE OVEN		RICE AND SALAD
	dieta	FILETES NO FORNO		ARROZ E SALADA
	diet	FILLETES IN THE OVEN		RICE AND SALAD
	opção	ROJÕES		ARROZ E SALADA
	option	FRIED PORK		RICE AND SALAD
3ª FEIRA / Tuesday	sopa/soup	JULIANA	VEGETABLES	
	carne	BOLONHESA		ESPARGUETE E SALADA
	meat	BOLOGNESE		SPAGUETTI AND SALAD
	peixe	RISSOIS DE PEIXE		ARROZ E SALADA
	fish	FISH PATTIES		RICE AND SALAD
	dieta	PESCADA COZIDA		BATATA COZIDA
	diet	BOILED HAKE		BOILED POTATOS
	opção	BOLONHESA		ESPARGUETE E SALADA
	option	BOLOGNESE		SPAGUETTI AND SALAD
4ª FEIRA / wednesday	sopa/soup	ESPINAFRES	SPINACH	
	carne	BIFINHOS DE PORCO		MACARRONETE E SALADA
	meat	PORK STEAK		NOODLE AND SALAD
	peixe	ARROZ DE PEIXE		
	fish	FISH RICE		
	dieta	FEBRAS GRELHADAS		BATATA COZIDA
	diet	GRILLED FETAS		BOILED POTATOS
	opção	BIFINHOS DE PORCO		MACARRONETE E SALADA
	option	PORK STEAK		NOODLE AND SALAD
5ª FEIRA 7 Thursday	sopa/soup	ALHO FRANCES	FRENCH GARLIC	
	carne	HAMBURGUER DE PERU GRELHADO		ARROZ E BATATA FRITA
	meat	GRILLED TURKEY BURGER		RICE AND CHIPS
	peixe	RED FISH COZIDO		BATATA COZIDA
	fish	BOILED RED FISH		BOILED POTATOS
	dieta	RED FISH COZIDO		BATATA COZIDA
	diet	BOILED RED FISH		BOILED POTATOS
	opção	HAMBURGUER DE PERU GRELHADO		ARROZ E BATATA FRITA
	option	GRILLED TURKEY BURGER		RICE AND CHIPS
6ª FEIRA 7 Friday	sopa/soup	ERVILHAS	GREEN BEANS	
	carne	FRANGO DE TOMATADA		ARROZ DE TOMATE E SALADA
	meat	STEWED TOMATO CHICKEN		TOMATO RICE AND SALAD
	peixe	DOURADINHOS		ARROZ DE TOMATE E SALADA
	fish	FISH		TOMATO RICE AND SALAD
	dieta	FRANGO COZIDO		ARROZ DE TOMATE E SALADA
	diet	COOKED CHICKEN		TOMATO RICE AND SALAD
	opção	FRANGO DE TOMATADA		ARROZ DE TOMATE E SALADA
	option	STEWED TOMATO CHICKEN		TOMATO RICE AND SALAD

EMENTA - JANTAR MENU - DINNER 25/11 A 29/11 2019

		PRATO /dish		ACOMPANHAMENTO /side dish
2ª FEIRA / Monday	sopa/soup	ESPINAFRES	SPINACH	
	carne	LASANHA		
	meat	LASAGNE		
	peixe	PESCADA COZIDA		BATATA COZIDA
	fish	BOILED HAKE		BOILED POTATOS
	dieta	PESCADA COZIDA		BATATA COZIDA
	diet	BOILED HAKE		BOILED POTATOS
	opção	LASANHA		
	option	LASAGNA		
3ª FEIRA / Tuesday	sopa/soup	ALHO FRANCES	FRENCH GARLIC	
	carne	FRANGO CORADO		SALADA RUSSA
	meat	ROAST CHICKEN		RUSSIAN SALAD
	peixe	PASTEIS DE BACALHAU		SALADA RUSSA
	fish	CODFISH		RUSSIAN SALAD
	dieta	FRANGO CORADO		SALADA RUSSA
	diet	ROAST CHICKEN		RUSSIAN SALAD
	opção	FRANGO CORADO		SALADA RUSSA
	option	ROAST CHICKEN		RUSSIAN SALAD
4ª FEIRA / wednesday	sopa/soup	ERVILHAS	PEAS	
	carne	CARNE ESTUFADA		ARROZ
	meat	STEWED MEAT		RICE
	peixe	RED FISH NO FORNO		ARROZ
	fish	RED FISH IN THE OVEN		RICE
	dieta	RED FISH NO FORNO		ARROZ
	diet	RED FISH IN THE OVEN		RICE
	opção	CARNE ESTUFADA		ARROZ
	option	STEWED MEAT		RICE
5ª FEIRA 7 Thursday	sopa/soup	LEGUMES	VEGETABLES	
	carne	S. JACOB		ARROZ DE CENOURA E ALFACE
	meat	S. JACOB		CARROT RICE AND LETTUCE
	peixe	MEDALHÕES ESTUFADOS		ARROZ DE CENOURA E ALFACE
	fish	STEWED HAKE MEDALLIONS		CARROT RICE AND LETTUCE
	dieta	MEDALHÕES ESTUFADOS		ARROZ DE CENOURA E ALFACE
	diet	STEWED HAKE MEDALLIONS		CARROT RICE AND LETTUCE
	opção	S. JACOB		ARROZ DE CENOURA E ALFACE
	option	S. JACOB		CARROT RICE AND LETTUCE
6ª FEIRA 7 Friday	sopa/soup	JULIANA	VEGETABLES	
	carne	BOLONHESA		ESPARGUETE
	meat	BOLOGNESE		SPAGUETTI
	peixe	CARAPPAUS GRElhADOS		BATATA COZIDA
	fish	GRILLED MACKEREL		BOILED POTATOS
	dieta	CARAPPAUS GRElhADOS		BATATA COZIDA
	diet	GRILLED MACKEREL		BOILED POTATOS
	opção	BOLONHESA		ESPARGUETE
	option	BOLOGNESE		SPAGUETTI

EMENTA VEGETARIANA / VEGETARIAN MENU 25/11 A 29/11

SEGUNDA / MONDAY	ALMOÇO LUNCH	ALHO FRANÇÊS À BRÁS
		FRENCH GARLIC TO "BRÁS"
	JANTAR DINNER	CUSCUZ COM LEGUMES
		CUSCUZ COM LEGUMES
TERÇA / TUESDAY	ALMOÇO LUNCH	ESPARGUETE COM BOLONHESA DE LENTILHAS
		SPAGHETTI WITH LENTILS BOLOGNESE
	JANTAR DINNER	TOFU NO FORNO COM CEBOLADA E BATATA COZIDA
		TOFU IN THE OVEN WITH ONIONS AND BAKED POTATOES
QUARTA / WEDNESDAY	ALMOÇO LUNCH	TOFU ESTUFADO COM ESPARGUETE
		TOFU STEW WITH SPAGHETTI
	JANTAR DINNER	CARIL DE LEGUMES COM ARROZ BRANCO
		VEGETABLE CURRY WITH WHITE RICE
QUINTA / THURSDAY	ALMOÇO LUNCH	OMOLETE DE LEGUMES COM ARROZ DE CENOURA E SALADA
		VEGETABLE OMELETTE WITH CARROT RICE AND SALAD
	JANTAR DINNER	SEITAN DE CEBOLADA COM BATATA FRITA E SALADA
		SEITAN ONION WITH POTATO CHIPS AND SALAD
SEXTA / FRIDAY	ALMOÇO LUNCH	EMPADÃO DE SOJA
		SOYBEAN CAKE
	JANTAR DINNER	PANADO DE LEGUMES COM ARROZ DE CENOURA E BATATA FRITA
		VEGETABLES BREAD WITH CARROT AND POTATO CHIPS