

EMENTA ALMOÇO 20/03/2023 A 24/03/2023

DIA		PRATO	DISH
2ª FEIRA	sopa	Creme de cenoura com massinhas/Carrot cream	
	carne	Hamburguer grelhado c/batata frita,arroz e salada	Grilled cow burger with chips,rice and salad
	peixe	Calamares c/arroz de tomate	Breaded squids with tomato rice
	dieta	Hamburguer de vaca grelhado c/arroz e salada	Grilled cow burger with rice and salad
	opção	Hamburguer grelhado c/batata frita,arroz e salada	Grilled cow burger with chips,rice and salad
	veget.	Jardineira de tofu	Stewed tofu with potatoes,carrots and peas
3ª FEIRA	sopa	Canja/Chicken soup	
	carne	Lasanha de porco	Pork lasagne
	peixe	Filetes de pescada fricassé c/ arroz de cenoura	Hake fillets with carrot rice
	dieta	Filetes gratinados c/ arroz	Hake fillets with carrot rice
	opção	Lasanha de porco	Pork lasagne
	veget.	Seitan salteado c/arroz	Sautéed seitan with rice
4ª FEIRA	sopa	Juliana/ Cabagge	
	carne	Almondegas de vaca estufadas c/ esparguete	Stewed beef meatball with spaghetti
	peixe	Arroz de peixe	Fish rice
	dieta	Abrótea cozida c/ batata cozida	Boiled daffodil with boiled potatoes
	opção	Almondegas de vaca estufadas c/ esparguete	Stewed beef meatball with spaghetti
	veget.	Massada de ervilhas,cogumelos e milho	Noodles,peas,mushrooms and corn
5ª FEIRA	sopa	Espinafres/Spinach	
	carne	Frango de tomatada c/ arroz branco	Tomato chicken with white rice
	peixe	Pescada de cebolada c/ batata cozida	Onion fried hake with boiled potatoes
	dieta	Frango cozido c/arroz branco	Boiled chicken with white rice
	opção	Frango de tomatada c/ arroz branco	Tomato chicken with white rice
	veget.	Bolonhesa de lentilhas	Lentills bolognese
6ª FEIRA	sopa	Lombardo/Cabbage	
	carne	Carne de porco à alentejana	Fried pork with chips and rice
	peixe	Carapaus grelhados c/ batata cozida	Grilled mackerel with boiled potatoes
	dieta	Carapaus grelhados c/ batata cozida	Grilled mackerel with boiled potatoes
	opção	Carne de porco à alentejana	Fried pork with chips and rice
	veget.	Feijoada de legumes	Stewed vegetables and beans

EMENTA JANTAR 20/03/2023 A 24/03/2023

DIA		PRATO	DISH
2ª FEIRA	sopa	Creme de cenoura com massinhas/Carrot cream	
	carne	Febras grelhadas c/batata frita,arroz e salada	Grilled pork steak with chips,rice and salad
	peixe	Medalhões de pescada panados c/batata cozida	Breaded hake medallions with boiled potatoes
	dieta	Medalhões de pescada panados c/batata cozida	Breaded hake medallions with boiled potatoes
	opção	Febras grelhadas c/batata frita,arroz e salada	Grilled pork steak with chips,rice and salad
	veget.	Seitan salteado c/legumes	Sautéed seitan with vegetables
3ª FEIRA	sopa	Canja/Chicken soup	
	carne	Frango assado c/ macarronete e salada	Roast chicken with noodles and salad
	peixe	Lulas de tomatada c/ batata cozida	Tomato squid with boiled potatoes
	dieta	Pescada cozida c/ batata cozida	Boiled hake with boiled potatoes
	opção	Frango assado c/ macarronete e salada	Roast chicken with noodles and salad
	veget.	Feijoada de legumes	Stewed vegetables with beans
4ª FEIRA	sopa	Juliana/Cabbage	
	carne	Febras de cebolada c/ arroz branco	Onion pork steak with white rice
	peixe	Rissóis de peixe c/ arroz de tomate	Fish patties with tomato rice
	dieta	Febras grelhadas c/ arroz branco	Grilled pork steak with white rice
	opção	Febras de cebolada c/ arroz branco	Onion pork steak with white rice
	veget.	Arroz de cogumelos c/couve lombardo	Mushroom rice with cabbage
5ª FEIRA	sopa	Espinafres/Espinafres	
	carne	Jardineira de porco	Pork with potatoes,carrots and peas
	peixe	Atum e ovo c/ salada russa	Tunna with egg,potatoes,carrots and peas
	dieta	Atum e ovo c/ salada russa	Tunna with egg,potatoes,carrots and peas
	opção	Jardineira de porco	Pork with potatoes,carrots and peas
	veget.	Seitan de cebolada c/ arroz	Onion seitan with rice
6ª FEIRA	sopa	Lombardo/Cabbage	
	carne	Panados de frango c/ esparguete e salada	Breaded chicken steak with spaghetti and salad
	peixe	Arroz de lulas	Squids rice
	dieta	Bife frango grelhado c/ esparguete e salada	Grilled chicken steak with spaghetti and salad
	opção	Panados de frango c/ esparguete e salada	Breaded chicken steak with spaghetti and salad
	veget.	Salteado de legumes c/ grão e batata cozida	Sautéed vegetables with boiled potatoes