

EMENTA ALMOÇO 11/03/2024 A 15/03/2024

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	legumes	
	carne	febras à portuguesa	arroz e salada
	peixe	carapaus grelhados	batata cozida
	dieta	carapaus grelhados	batata cozida
	opção	febras à portuguesa	arroz e salada
	veget.	salsicha de soja com ovo estrelado e arroz	
3ª FEIRA	sopa	feijão verde	
	carne	frango assado	arroz e batata frita
	peixe	arroz de peixe	
	dieta	frango assado	arroz
	opção	frango assado	arroz e batata frita
	veget.	bolonhesa de seitan	
4ª FEIRA	sopa	ervilhas	
	carne	rojões de porco	arroz branco e batata frita
	peixe	medalhões de pescada estufados	arroz alegre
	dieta	medalhões de pescada estufados	arroz alegre
	opção	rojões de porco	arroz branco e batata frita
	veget.	tofu estufado com arroz	
5ª FEIRA	sopa	bróculos	
	carne	costeletas grelhadas	macarronete e salada
	peixe	pastéis de bacalhau	arroz de cenoura
	dieta	costeletas grelhadas	macarronete e salada
	opção	costeletas grelhadas	macarronete e salada
	veget.	Legumes com fusilli	
6ª FEIRA	sopa	alho francês	
	carne	bifinhos de porco de cebolada	arroz de cenoura e salada
	peixe	filetes de pescada panados	salada russa
	dieta	abrótea cozida	batata cozida
	opção	bifinhos de porco de cebolada	arroz de cenoura e salada
	veget.	feijoada de seitan	

LUNCH MENU 11/03/2024 to 15/03/2024

DAY		DISH	SIDE DISH
Monday	soup	vegetables	
	meat	fried pork steak	rice and salad
	fish	grilled mackerel	boiled potatoes
	diet	grilled mackerel	boiled potatoes
	option	fried pork steak	rice and salad
	veget.	soy sausage with fried eggs and rice	
Tuesday	soup	green bean	
	meat	roasted chicken	rice and chips
	fish	fish rice	
	diet	roasted chicken	rice
	option	roasted chicken	rice and chips
	veget.	seitan bolognese	
Wednesday	soup	peas	
	meat	pork	rice and chips
	fish	stewed hake medallions	rice
	diet	stewed hake medallions	rice
	option	pork	rice and chips
	veget.	grilled tofu with rice	
thrusday	soup	broccolis	
	meat	grilled pork chops	noodle
	fish	cod pastries	carrot rice
	diet	grilled pork chops	noodle
	option	grilled pork chops	noodle
	veget.	vegetables with fusilli	
Friday	soup	french garlic	
	meat	pork steak with onion	carrot rice
	fish	breaded hake fillets	potatoes, carrots and peas
	diet	boiled daffodil	boiled potatoes
	option	pork steak with onion	carrot rice
	veget.	seitan with beans	

EMENTA JANTAR 11/03/2024 A 15/03/2024

DIA		PRATO	ACOMPANHAMENTO
2ª FEIRA	sopa	legumes	
	carne	frango no forno	batata frita e arroz
	peixe	salada de atum	feijão frade e batata cozida
	dieta	frango no forno	arroz branco
	opção	frango no forno	batata frita e arroz
	veget.	jardineira de tofu	
3ª FEIRA	sopa	feijão verde	
	carne	bolonhesa	esparguete
	peixe	abrótea estufada	batata cozida e salada
	dieta	abrótea estufada	batata cozida e salada
	opção	bolonhesa	esparguete
	veget.	empadão de soja	
4ª FEIRA	sopa	ervilhas	
	carne	bife de porco grelhado	batata cozida e salada
	peixe	arroz de atum	salada
	dieta	bife de porco grelhado	batata cozida e salada
	opção	bife de porco grelhado	batata cozida e salada
	veget.	seitan no forno com batata assada	
5ª FEIRA	sopa	bróculos	
	carne	hamburguer de vaca grelhado	arroz branco
	peixe	pescada no forno	batata assada
	dieta	hamburguer de vaca grelhado	arroz branco
	opção	hamburguer de vaca grelhado	arroz branco
	veget.	hamburguer de soja com arroz	
6ª FEIRA	sopa	alho francês	
	carne	S. jacob	arroz e batata frita
	peixe	pescada cozida	batata cozida
	dieta	pescada cozida	batata cozida
	opção	S. jacob	arroz e batata frita
	veget.	panado de legumes com arroz e batata frita	

DINNER MENU 11/03/2024 to 15/03/2024

DAY		DISH	SIDE DISH
Monday	soup	vegetables	
	meat	roast chicken	rice and chips
	fish	tuna	beans carrots and potatoes
	diet	roast chicken	rice
	option	roast chicken	rice and chips
	veget.	tofu, potatoes, carrots and peas	
Tuesday	soup	green bean	
	meat	pork bolognese	spaghetti
	fish	stewed daffodil	boiled potatoes
	diet	stewed daffodil	boiled potatoes
	option	pork bolognese	spaghetti
	veget.	soy pie	
wednwsday	soup	peas	
	meat	grilled pork steak	boiled potatoes
	fish	tuna rice	salad
	diet	grilled pork steak	boiled potatoes
	option	grilled pork steak	boiled potatoes
	veget.	roast seitan and potatoes	
thrusday	soup	broccolis	
	meat	grilled cow burger	rice
	fish	hake in the oven	roast potatoes
	diet	grilled cow burger	rice
	option	grilled cow burger	rice
	veget.	soy burger with rice	
Friday	soup	french garlic	
	meat	S. Jacob (cheese and ham)	rice and chips
	fish	boiled hake	boiled potatoes
	diet	boiled hake	boiled potatoes
	option	S. Jacob (cheese and ham)	rice and chips
	veget.	breaded vegetables with rice and chips	