

Ementas

Semana 1 – de 26 a 30 outubro

2ª Feira	Sopa	Creme de lombardo
	Prato	Strogonoff de peru com massa tricolor, brócolos cozidos
	Dieta	Bife de peru estufado ao natural com massa tricolor e brócolos cozidos
	Vegetariana	Almôndegas de grão no forno, massatricolor e brócolos
	Sobremesa	Fruta

3ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Salada russa de atum (batata, atum, cenoura, ervilhas e ovo) com salada de alface
	Dieta	Maruca no forno com batata e cenoura cozida
	Vegetariana	Soja de tomatada com fusilli e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta/Doce

4ª Feira	Sopa	Grão com espinafres
	Prato	Perna de borrego ou perna de frango assada com arroz de cenoura e salada de alface e tomate
	Dieta	Perna de borrego ou perna de frango assado simples com arroz de cenoura
	Vegetariana	Crepes primavera
	Sobremesa	Fruta

5ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora e cenoura
	Prato	Pescada assada com batata corada e feijão-verde cozido
	Dieta	Pescada assada ao natural com batata e feijão-verde cozido
	Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, cogumelos e lentilhas) e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta

6ª Feira	Sopa	Creme de curgete
	Prato	Carne de porco assada com arroz branco e legumes salteados (cenoura, curgete, couve-flor)
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de branco com cenoura e couve-flor cozida
	Vegetariana	Arroz de seitan com ervilhas, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta

Semana 2 – de 2 a 6 de novembro

2ª Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura
	Prato	Bife de peru grelhado com cogumelos com massa e salada de tomate e cenoura
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa e cenoura
	Vegetariana	Bolonhesa de lentilhas e feijão-verde cozido com salada de tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta

3ª Feira	Sopa	Feijão branco e Grelos
	Prato	Lombinhos de pescada no forno com puré
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida
	Vegetariana	Salteado de cogumelos com pimento, espinafres e cebola com arroz e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta/Doce

4ª Feira	Sopa	Abóbora com Espinafres
	Prato	Bife de frango estufado com esparguete e feijão-verde cozido
	Dieta	Bife de frango estufado ao natural com esparguete e feijão-verde cozido
	Vegetariana	Feijão guisado com cenoura, abóbora, couve e massa
	Sobremesa	Fruta

5ª Feira	Sopa	Agrião
	Prato	Abrótea no forno com molho de alho e limão, arroz branco e salada de alface e cenoura
	Dieta	Abrótea no forno simples, arroz branco e cenoura cozida
	Vegetariana	Estufadinho de tomate com seitan e curgete com brócolos e batata cozida
	Sobremesa	Fruta

6ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos
	Prato	Jardineira de vitela com couve-flor cozida
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com batata e couve-flor cozida
	Vegetariana	Jardineira de legumes (seitan, batata, ervilhas, cenoura, feijão verde)
	Sobremesa	Fruta

Semana 3 – de 9 a 13 Novembro

2ª Feira	Sopa	Espinafres
	Prato	Frango estufado em molho de tomate, esparguete e feijão-verde cozidos
	Dieta	Frango estufado simples, esparguete e feijão-verde cozidos
	Vegetariana	Saladinha de grão, Couscous, brócolos, cenoura e nabo e salada de alface
	Sobremesa	Fruta

3ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Arroz de peixe (maruca) e salada de alface e tomate
	Dieta	Maruca cozida com batata cozida e feijão-verde cozido
	Vegetariana	Estufadinho de legumes (soja grossa, alho francês, cenoura, curgete, pimento e ervilhas) com arroz
	Sobremesa	Fruta

4ª Feira	Sopa	Creme de cenoura
	Prato	Massinha à lavrador com salada de tomate e cenoura
	Dieta	Cubinhos de vaca estufados ao natural massa com cenoura cozida
	Vegetariana	Macarronada de soja e curgete salteada
	Sobremesa	Fruta

5ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Pescadade tomatada com batata e couve-flor cozida
	Dieta	Pescada no forno simples com batata e couve-flor cozida
	Vegetariana	Tofu de tomatada com couscous e feijão-verde
	Sobremesa	Fruta/Doce

6ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas
	Prato	Carne de vaca estufada com cenoura e ervilhas com arroz branco e brócolos cozidos
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos
	Vegetariana	Hambúguer de grão com arroz de feijão e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta

Semana 4 – de 23 a 27 novembro

2ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Peru assado com arroz de cenoura com salada de tomate e milho
	Dieta	Peru assado simples com arroz de cenoura
	Vegetariana	Hambúrguer de cogumelos e feijão no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e milho
	Sobremesa	Fruta

3ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas com cenoura
	Prato	Lombo de Salmão assado com Batata corada e brócolos cozidos
	Dieta	Lombo de Salmão assado ao natural com Batata brócolos cozidos
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com lombardo e cenoura e batata aos cubos e salada de tomate
	Sobremesa	Fruta

4ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Frango assado com arroz de coentros e couve-flor cozida
	Dieta	Frango assado com arroz branco e couve-flor cozida
	Vegetariana	Cogumelos estufados com soja e cenoura com arroz branco
	Sobremesa	Fruta

5ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora
	Prato	Saladinha da Horta (batata, cenoura e feijão verde e ervilhas) com Lombo de Salmão com Ovo cozido
	Dieta	Saladinha da Horta (batata, cenoura, feijão verde e ervilhas) com Lombo de Salmão
	Vegetariana	Salada de batata, cenoura e feijão-verde com tofu e couve-flor cozida
	Sobremesa	Fruta/Doce

6ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) com salada de tomate e cenoura
	Dieta	Bife de frango grelhado com esparguete e cenoura cozida
	Vegetariana	Bolonhesa de soja e salada de couve roxa
	Sobremesa	Fruta

Semana 5 – de 30 novembro a 4 dezembro

2ª Feira	Sopa	Feijão-verde
	Prato	Cubos de fiambre, cogumelos e ovo mexido com arroz e milho e salada de tomate
	Dieta	Bife de peru grelhado, arroz branco e brócolos cozido
	Vegetariana	Arroz à valenciana com cogumelos, ervilhas e brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta

3ª Feira	Feriado	
----------	---------	--

4ª Feira	Sopa	Feijão branco e Abóbora
	Prato	Hambúrguer grelhado com esparguete e brócolos cozidos
	Dieta	Frango estufado simples com esparguete e brócolos cozidos
	Vegetariana	Lasanha vegetariana (alho francês, espinafres, cenoura, courgette) com salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta

5ª Feira	Sopa	Lombardo
	Prato	Bacalhau Espiritual com Cenoura Ripada
	Dieta	Pescada assada ao Natural com Batata e Cenoura cozida
	Vegetariana	Rancho vegetariano (grão, tomate, cenoura, couve, massa) e feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta

6ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Carne de vaca estufada com arroz de feijão e salada de alface e pepino
	Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco
	Vegetariana	Arroz de seitan com ervilhas, cenoura e milho
	Sobremesa	Fruta

Semana 6 – de 7 a 11 dezembro

2ª Feira	Sopa	Creme de Couve-flor
	Prato	Bife de frango com cogumelos e arroz branco e salada de alface e tomate
	Dieta	Bife de Frango grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate
	Vegetariana	Caril de soja com alho francês e arroz
	Sobremesa	Fruta

3ª Feira	Feriado	
----------	---------	--

4ª Feira	Sopa	Feijão encarnado e lombardo
	Prato	Hambúrguer de peru grelhada com massa tricolor e couve flor salteada
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa tricolor e couve-flor branca cozida
	Vegetariana	Gratinado de batata, grão, brócolos e couve lombarda salteada
	Sobremesa	Fruta

5ª Feira	Sopa	Alho francês
	Prato	Caldeirada de peixe (pescada, salmão e tamboril)
	Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozida
	Vegetariana	Lasanha de tofu e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta

6ª Feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Feijoada de porco com arroz branco e lombardo
	Dieta	Febras estufadas simples com arroz branco e lombardo
	Vegetariana	Feijoada de cogumelos com arroz branco e lombardo
	Sobremesa	Fruta

Semana 7 – de 14 a 18 dezembro

2ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura
	Prato	Peito de peru estufado em molho de tomate e macarrão com salada de alface e pepino
	Dieta	Peito de peru estufado simples com macarrão
	Vegetariana	Macarronada de legumes e tofu no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catarino)
	Sobremesa	Fruta

3ª Feira	Sopa	Creme de legumes (curgete, alho francês e cenoura)
	Prato	Bacalhau à Brás com salada de alface e cenoura
	Dieta	Maruca estufada simples com arroz e cenoura cozida
	Vegetariana	Cubinhos de tofu com cogumelos, curgete, couve ripada e arroz de ervilhas
	Sobremesa	Fruta/Doce

4ª Feira	Sopa	Juliana
	Prato	Bife de frango estufado com ervilhas com esparguete e feijão-verde cozido
	Dieta	Bife de frango estufado ao natural com esparguete e feijão-verde cozido
	Vegetariana	Estufadinho de lentilhas com legumes (cenoura, tomate, abobora e cebola) com arroz branco
	Sobremesa	Fruta

5ª Feira	Sopa	Sopa macedónia (ervilhas, cenoura, feijão verde)
	Prato	Lombo de pescada no forno com batata e brócolos cozidos
	Dieta	Lombo de pescadano forno ao natural com batata e brócolos cozidos
	Vegetariana	Empadão de legumes (com arroz, alho francês, brócolos, curgete)
	Sobremesa	Fruta

6ª Feira	Sopa	Caldo verde
	Prato	Empadão de vitela no forno (com arroz) com salada de alface e couve roxa
	Dieta	Tirinhas de vaca ao natural com arroz branco
	Vegetariana	Bolonhesa de soja com esparguete e feijão-verde cozidos
	Sobremesa	Fruta