

Ementa do Refeitório

R19

Semana – 28 janeiro a 01 fevereiro de 2019

Segunda-Feira (28-01-19)

Sopa: Folhas verdes

Prato: Almôndegas estufadas c/ esparguete + salada de alface, couve-roxa e milho

Prato Veg: *Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e ervilha + salada*

Sobremesa: Fruta da época



Terça-Feira (29-01-19)

Sopa: Curgete c/ coentros

Prato: Pescada c/ salada russa (batata, cenoura, feijão verde) + salada de alface, agrião e pepino

Prato Veg: *Salada de arroz (grão de bico e macedónia de legumes) + salada*

Sobremesa: Fruta da época



Quarta-Feira (30-01-19)

Sopa: Cenoura c/ nabo

Prato: Ervilhas c/ ovos + salada de alface, tomate e rúcula

Prato Veg: *Lentilhas estufadas c/ ratatouille + salada*

Sobremesa: Fruta da época



Quinta-Feira (31-01-19)

Sopa: Grão c/ couve branca

Prato: Solha c/ arroz de tomate + salada de alface, tomate e pepino

Prato Veg: *Esparguete estufado c/ cenoura, cogumelos e ervilhas + salada*

Sobremesa: Fruta da época



Sexta-Feira (01-02-19)

Sopa: Agrião

Prato: Perna de frango c/ massa de búzios + salada de alface, beterraba e cenoura

Prato Veg: *Chili vegetariano c/ arroz branco + salada*

Sobremesa: Fruta da época



* A ementa pode ser sujeita a alterações

Responsável SASE

O subdiretor

Carlos Sousa

Quarteira

Data

22 de janeiro 2019