

Ementa do Refeitório

R12

Semana – 03 dezembro a 07 dezembro de 2018

Segunda-Feira (03-12-18)

Sopa: Rúcula

Prato: Costeletas no forno c/ esparguete + salada de alface, tomate e pepino

Prato Veg: Salada de batata, curgete, brócolos, cenoura e ervilhas + salada

Sobremesa: Fruta da época



Terça-Feira (04-12-18)

Sopa: Creme de legumes

Prato: Lulinhas estufadas c/ arroz de ervilhas e milho + salada de alface, beterraba e cenoura

Prato Veg: Estufado de cogumelos c/ massa macarronete e jardineira de legumes + salada

Sobremesa: Fruta da época



Quarta-Feira (05-12-18)

Sopa: Caldo verde

Prato: Massa fusilli à carbonara + salada de alface, tomate e rúcula

Prato Veg: Favas guisadas c/ cenoura, curgete e couve lombarda + salada

Sobremesa: Fruta da época



Quinta-Feira (06-12-18)

Sopa: Grão c/ espinafres

Prato: Filetes de pescada c/ batata cozida e couve-flor + salada de alface, cenoura e pepino

Prato Veg: Mistura de legumes chineses, ervilhas e milho c/ esparguete + salada

Sobremesa: Fruta da época



Sexta-Feira (07-12-18)

Sopa: Alho francês

Prato: Frango de caril c/ arroz + salada de alface, couve roxa e milho

Prato Veg: Feijão preto estufado c/ massa espiral e cenoura + salada

Sobremesa: Fruta da época



* A ementa pode ser sujeita a alterações

Responsável SASE
O subdiretor
Carlos Sousa
Quarteira

Data

27 de novembro 2018