

Semana – 30 a 03 de novembro de 2023

Segunda-Feira (30-10-2023)

Sopa: Couve Lombarda

Prato: Vitela estufada c/ legumes, massa laços, salada de alface, pepino e beterraba

Prato Veg: Favas estufadas c/ legumes, massa laços e salada

Sobremesa: Fruta da Época 3 variedades



Terça-Feira (31-10-2023)

Sopa: Lentilhas

Prato: Perca no forno c/ batata, brócolos cozidos, salada de alface, tomate e agrião

Prato Veg: Soja guisada c/ batata, brócolos, tomate, pimento e salada

Sobremesa: Fruta da Época 3 variedades



Quarta-Feira (01-11-2023)

Feriado



Quinta-Feira (02-11-2023)

Sopa: Beringela c/ coentros

Prato: Cordon bleu c/ arroz de ervilhas, milho, salada de alface, tomate e couve branca

Prato Veg: Cogumelos, beringela, curgete no forno c/ arroz de ervilhas, milho e salada

Sobremesa: Fruta da época 3 variedades



Sexta-Feira (03-11-2023)

Sopa: Espinafre

Prato: Empadão de pescada c/ alho francês, salada de alface, tomate e pepino.

Prato Veg: Empadão de lentilhas, alho francês, cenoura e salada

Sobremesa: Fruta da época 3 variedades/Pudim



* A ementa pode ser sujeita a alterações


O Diretor
Manuel Nôra
Quarteira

Data

23 de Outubro 2023

Semana – 06 a 10 de novembro de 2023

Segunda-Feira (06-11-2023)

Sopa: Beterraba

Prato: Tirinhas de porco estufadas c/ cogumelos, esparguete, salada de alface, tomate e agrião

Prato Veg: Cogumelos estufadas c/ legumes, esparguete e salada

Sobremesa: Fruta da Época 3 variedades



Terça-Feira (07-11-2023)

Sopa: Abóbora c/ nabo

Prato: Red fish c/ batata doce, feijão verde cozido, salada de alface, beterraba e pepino

Prato Veg: Salada de batata doce, feijão verde, cenoura, grão e salada.

Sobremesa: Fruta da Época 3 variedades



Quarta-Feira (08-11-2023)

Sopa: Alho francês c/ agrião

Prato: Arroz de aves no forno c/ salada de alface, cenoura e couve branca

Prato Veg: Feijão preto guisado c/ tomate, couve, arroz branco e salada

Sobremesa: Fruta da Época 3 variedades



Quinta-Feira (09-11-2023)

Sopa: Creme de feijão vermelho c/ couve branca

Prato: Peixe e legumes à brás, salada de alface, tomate e rúcula

Prato Veg: Legumes á bras e salada

Sobremesa: Fruta da época 3 variedades



Sexta-Feira (10-11-2023)

Sopa: Brócolos

Prato: Bife de peru panado c/ arroz de lentilhas, salada de alface, couve roxa e pepino

Prato Veg: Arroz de lentilhas c/ vegetais estufados e salada

Sobremesa: Fruta da época 3 variedades



* A ementa pode ser sujeita a alterações


O Diretor
Manuel Nora
Quarteira

Data

23 de Outubro 2023