

Ementa Refeitório Refeitorio - ESPJAL



Almoço Refeição

Segunda-feira 22/10/2018

Sopa: Alho francês c/ courgette
Prato 1: Massinha de peixe
Prato 2: Alface, tomate e pepino
Outros: Pão de Mistura
Sobremesa: Fruta da época / Fruta cozida

Terça-feira 23/10/2018

Sopa: Feijão Verde
Prato 1: Strogonoff misto (vaca e porco) c/arroz
Prato 2: Cenoura, couve roxa e tomate
Outros: Pão de Mistura
Sobremesa: Fruta da Época

Quarta-feira 24/10/2018

Sopa: Camponesa
Prato 1: Filetes de pescada no forno c/macedonia de legumes
Prato 2: Milho, pepino e tomate
Outros: Pão de Mistura
Sobremesa: Fruta da Época

Quinta-feira 25/10/2018

Sopa: Juliana
Prato 1: Rolo de carne c/molho de tomate e massa espiral
Prato 2: Alface, cenoura e milho
Outros: Pão de Mistura
Sobremesa: Fruta da Época

Sexta-feira 26/10/2018

Sopa: Grão de bico c/ couve lombarda
Prato 1: Badejo gratinado c/batata assada/cozida c/brócolos
Prato 2: Alface, beterraba e milho
Outros: Pão de Mistura
Sobremesa: Fruta da época/gelatina

Ementa Refeitório Refeitorio - ESPJAL



Almoço Refeição Alternativa

Segunda-feira

22/10/2018

Sopa: Alho francês c/courgette
Prato 1: Massa macarronete com estufado de legumes chineses
Prato 2: Alface, tomate e pepino
Outros: Pão de mistura
Alergênicos: 1-Glúten: Contém

Sobremesa: Fruta da época / Fruta cozida

Terça-feira

23/10/2018

Sopa: Feijão Verde
Prato 1: Cogumelos estufados com arroz de cenoura e ervilhas
Prato 2: Cenoura, couve roxa e tomate
Outros: Pão de mistura
Alergênicos: 1-Glúten: Contém

Sobremesa: Fruta da Época

Quarta-feira

24/10/2018

Sopa: Camponesa
Prato 1: Rancho Vegetariano
Prato 2: Milho, pepino e tomate
Outros: Pão de mistura
Alergênicos: 1-Glúten: Contém

Sobremesa: Fruta da Época

Quinta-feira

25/10/2018

Sopa: Juliana
Prato 1: Lentilhas estufadas com salada russa (batata, ervilha, feijão-verde e cenoura)
Prato 2: Alface, cenoura e milho
Outros: Pão de mistura
Alergênicos: 1-Glúten: Contém

Sobremesa: Fruta da Época

Sexta-feira

26/10/2018

Sopa: Grão c/couve lombarda
Prato 1: Arroz de açafraão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos
Prato 2: Alface, beterraba e milho
Outros: Pão de mistura
Alergênicos: 1-Glúten: Contém

Sobremesa: Fruta da Época