



ULS GUARDA / SEIA

ALMOÇO

REFEITÓRIO

JANTAR

Semana 2		
26-08-2019 a 01-09-2019		
	Segunda	
Repolho	SOPA	Alface
Salada de feijão frade, ovo e atum	PRATO	Pá de porco assada com massa, brócolos
Pescada estufada com puré de batata e cenoura, couve lombarda	DIETA	Pá de porco assada com massa, brócolos
Pernil assado com arroz de feijão, couve lombarda	OPÇÃO	Raia grelhada (molho verde) com batata cozida, brócolos
Omelete de cogumelos com arroz branco	VEGETAR.	Feijoada de legumes e cuscus
Sobremesa e Fruta variada	SOBR.	Sobremesa e fruta variada
	Terça	
Agrião	SOPA	Nabiças
Galinha guisada com arroz branco, esparregado de nabiça	PRATO	Red fish com batata no forno, feijão verde
Entrecosto estufado com arroz branco, esparregado de nabiça	DIETA	Red fish com batata no forno, feijão verde
Bacalhau à Brás, esparregado de nabiça	OPÇÃO	Rissois de carne no forno com massa esparguete, feijão verde
Almôndegas de de grão com arroz branco	VEGETAR.	Jardineira de soja
Sobremesa e Fruta variada	SOBR.	Sobremesa e fruta variada
	Quarta	
Feijão Vermelho e Couve Coração	SOPA	Alho francês
Filetes à delícia com puré de batata, repolho	PRATO	Fêveras grelhadas c/limão e ervas aromáticas)arroz de tomate,cenoura baby
Arinca assada em cebolada com puré de batata, repolho	DIETA	Fêveras grelhadas c/limão e ervas aromáticas)arroz de tomate, cenoura baby
Moelas à chefe com arroz branco, repolho	OPÇÃO	Marmotinha dourada com puré de batata e brócolos, cenoura baby
Chili vegetariano	VEGETAR.	Folhado de legumes e cogumelos
Sobremesa e Fruta variada	SOBR.	Sobremesa e fruta variada
	Quinta	
Macedónia	SOPA	Couve-flor
Rojões estufados c/puré de batata e brócolo, couve e cenoura	PRATO	Pargo grelhado com batata cozida, couve flor
Peru assado com massa penne, couve e cenoura	DIETA	Pargo grelhado com batata cozida, couve flor
Cavala grelhada(molho escabeche),batata cozida,couve e cenoura	OPÇÃO	Entremeada no forno com arroz de feijão, couve flor
Pizza Primavera	VEGETAR.	Arroz de feijão com brócolos e cogumelos, couve flor
Sobremesa e Fruta variada	SOBR.	Sobremesa e fruta variada
	Sexta	
Feijão Verde	SOPA	Courgette e Abóbora
Lombinho de pescada com migas de feijão frade, legumes	PRATO	Vitela estufada com massa penne, couve lombarda
Abrótea estufada com arroz de repolho, legumes	DIETA	Vitela estufada com massa penne, couve lombarda
Grelhada mista com feijão preto, legumes salteados	OPÇÃO	Solha grelhada com batata cozida, macedónia
Ervilhas com ovo escalfado com arroz branco	VEGETAR.	Caril de lentilhas com arroz
Sobremesa e Fruta variada	SOBR.	Sobremesa e fruta variada
	Sabádo	
Grão e Couve Portuguesa	SOPA	Feijão-frade e Nabiças
Rancho à Portuguesa (massa e grão), cenoura	PRATO	Solha grelhada com batata cozida, couve bruxelas
Costeleta grelhada (limão e alho) com massa espiral, cenoura	DIETA	Solha grelhada com batata cozida, couve bruxelas
Empadão de peixe, talos de brócolos	OPÇÃO	Almôndegas (aves) em molho de tomate com massa espiral, couve bruxelas
Beringela recheada com legumes e queijo	VEGETAR.	Salada de feijão frade, legumes e ovo
Sobremesa e Fruta variada	SOBR.	Sobremesa e fruta variada
	Domingo	
Juliana	SOPA	Cebola e Cenoura
Massada de peixe, esparregado de couve	PRATO	Frango assado com arroz de brócolos, couve flor e cenoura
Filetes no forno (molho de tomate)com arroz branco, esparregado de couv	DIETA	Frango assado com arroz de brócolos, couve flor e cenoura
Fêveras grelhadas(molho de tomate)com arroz, esparregado de couve	OPÇÃO	Açorda de peixe, grelos
Pataniscas de legumes com arroz branco	VEGETAR.	Empadão de legumes
Sobremesa e Fruta variada	SOBR.	Sobremesa e fruta variada