



ULS GUARDA / SEIA

ALMOÇO

REFEITÓRIO

JANTAR

Semana 3		
	Segunda	
Caldo verde	SOPA	Creme de beterraba
Marmotinha dourada com arroz de tomate, feijão verde	PRATO	Vitela estufada com cenoura e couve bruxelas com massa, saboia
Supremos de pescada aromáticos com batata cozida, feijão verde	DIETA	Vitela estufada com cenoura e couve bruxelas com massa, saboia
Moelas guisadas com arroz branco, feijão verde	OPÇÃO	Salada russa, saboia
Caril de lentilhas com arroz branco, feijão verde	VEGETAR.	Salada de três feijões com arroz branco
Sobremesa e Fruta variada	SOBR.	Sobremesa e fruta variada
	Terça	
Grão e couve lombarda	SOPA	Aipo
Feijoada à Transmontana, couve lombarda	PRATO	Tintureira no forno(molho de tomate e coentros)/c/puré de batata e cenoura
Lombinho assado com arroz branco, couve lombarda	DIETA	Tintureira no forno(molho de limão e ervas)/c/puré de batata e cenoura, cenoura
Bacalhau com natas, couve lombarda	OPÇÃO	Coxa de frango assado com massa ao alho, cenoura
Chili vegetariano	VEGETAR.	Seitan com ervas aromáticas com massa penne
Sobremesa e Fruta variada	SOBR.	Sobremesa e fruta variada
	Quarta	
Canja/ Brócolo e cenoura	SOPA	Alface
Raia grelhada(molho de limão e coentros)/arroz de legumes	PRATO	Rojões estufados com cenoura e ervilhas com massa, couve flor
Bacalhau fresco no forno com batata assada, talos de brócolos	DIETA	Rojões estufados simples com cenoura e ervilhas com massa, couve flor
Francesinha, talos de brócolos	OPÇÃO	Arroz de peixe, couve flor
Omelete de cogumelos com arroz branco	VEGETAR.	Beringela recheada com cogumelos, tomate e queijo
Sobremesa e Fruta variada	SOBR.	Sobremesa e fruta variada
	Quinta	
Juliana	SOPA	Cebola e Cenoura
Arroz à Valenciana, alho francês e cenoura	PRATO	Redfish assado(molho de cebola, tomate e salsa)/c/puré, grelos
Peito de frango grelhado com arroz de legumes, alho francês e cenoura	DIETA	Redfish assado (ao natural) com puré, grelos
Feijoada de pota	OPÇÃO	Entremeada grelhada com arroz branco, couve bruxelas
Legumes crocantes com ovo escalfado com arroz branco	VEGETAR.	Empadão de soja, tomate e queijo
Sobremesa e Fruta variada	SOBR.	Sobremesa e fruta variada
	Sexta	
Feijão verde	SOPA	Creme de Courgete
Pargo assado no forno com legumes com batata assada, nabiças	PRATO	Frango assado com massa, couve lombarda
Carapau grelhado c/batata cozida, nabiças	DIETA	Frango assado com massa, couve lombarda
Íscas de fígado à Portuguesa (batata frita às rodelas), nabiças	OPÇÃO	Açorda de peixe, couve
Salada (massa, cogumelos, brócolos, pimentos e azeitonas)	VEGETAR.	Legumes crocantes com ovo esalfado com arroz branco
Sobremesa e Fruta variada	SOBR.	Sobremesa e fruta variada
	Sábado	
Feijão branco e saboia	SOPA	Talos de brócolos e cenoura
Galinha guisada com ervilhas e cenouras com arroz branco, macedónia	PRATO	Arinca em cama de espinafres com puré de brócolo e batata, couve lombarda
Entrecosto estufado simples com arroz branco, macedónia	DIETA	Arinca em cama de espinafres com puré de brócolo e batata, couve lombarda
Grelhada mista de peixe com batata cozida, macedónia	OPÇÃO	Lombinho estufado com arroz de ervilhas, couve flor
Cogumelos recheados com broa	VEGETAR.	Paella de legumes
Sobremesa e Fruta variada	SOBR.	Sobremesa e fruta variada
	Domingo	
Abóbora e espinafres	SOPA	Repolho
adejo no forno(molho de tomate e coentros)/c/batata dourada, esparregado	PRATO	Almôndegas estufadas (molho de tomate e oregãos)com massa, brócolos
Solha grelhada(molho de limão e salsa)com batata cozida,esparregado	DIETA	Almôndegas estufadas (simples) com massa, brócolos
Fêveras grelhadas com arroz de feijão,esparregado	OPÇÃO	Salada de feijão frade, atum e ovo, brócolos
Pataniscas de grão com arroz branco	VEGETAR.	Quiche de brócolos e queijo, brócolos
Sobremesa e Fruta variada	SOBR.	Sobremesa e fruta variada