

UNIDADE
SSCML
SEMANA
REFEIÇÃO

 De: **09-10-2017**

 A: **13-10-2017**
ALMOÇO

| | | |
|-----------------|---------------------|---|
| 2ª Feira | SOPA: | Nabiças |
| | CARNE: | Bifes de Perú c\ Cogumelos e Arroz de Cenoura |
| | PEIXE: | Estufado de Lulas c\ Batata Cozida e Salada |
| | DIETA: | Posta de Peixe Cozida c\ Legumes |
| | VEGETARIANO: | Quiche Vegetariana |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta da Época |

| | | |
|-----------------|---------------------|--|
| 3ª Feira | SOPA: | Legumes |
| | CARNE: | Frango Panado c\ Esparguete e Fiambre |
| | PEIXE: | Red Fish Corado c\ Batata Assada e Legumes |
| | DIETA: | Frango Cozido c\ Legumes e Arroz Branco |
| | VEGETARIANO: | Feijoada Vegetariana |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

| | | |
|-----------------|---------------------|--|
| 4ª Feira | SOPA: | Feijão |
| | CARNE: | Cozido á Portuguesa |
| | PEIXE: | Filetes de Peixe Dourados c\ Arroz de Pimentos |
| | DIETA: | Pescada ao Natural c\ Legumes |
| | VEGETARIANO: | Legumes Gratinados c\ Tofu |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

| | | |
|-----------------|---------------------|--|
| 5ª Feira | SOPA: | Agrião |
| | CARNE: | Bifinhos de Cebolada c\ Batata Cozida |
| | PEIXE: | Pescada Frita c\ Açorda e Salada Mista |
| | DIETA: | Vaca cozida ao Natural |
| | VEGETARIANO: | Lasanha de Soja |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

| | | |
|-----------------|---------------------|--|
| 6ª Feira | SOPA: | Couve Portuguesa |
| | CARNE: | Hambúguer Grelhado c\ Batata Frita e Ovo |
| | PEIXE: | Pataniscas de Pota c\ Arroz do Mesmo |
| | DIETA: | Abrótea Cozida c\ Legumes |
| | VEGETARIANO: | Massada de Legumes c\ Seitem e Tofu |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos

Inovação, Dinamismo e Profissionalismo !

UNIDADE
SSCML
SEMANA
REFEIÇÃO

 De: **16-10-2017**

 A: **20-10-2017**
ALMOÇO

| | | |
|-----------------|---------------------|---|
| 2ª Feira | SOPA: | Hortaliga |
| | CARNE: | Frango Assado c\ Batatinhas e Salada |
| | PEIXE: | Solha Corada c\ Batata Cozida e Legumes |
| | DIETA: | Red Fish Cozido Simples |
| | VEGETARIANO: | Tofu Grelhado c\ Legumes Salteados |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta da Época |

| | | |
|-----------------|---------------------|---------------------------------------|
| 3ª Feira | SOPA: | Espinafres |
| | CARNE: | Ervilhas c\ Chouriço e Bacon |
| | PEIXE: | Feijoada de Choco |
| | DIETA: | Escalopes de Porco Grelhados c\ Limão |
| | VEGETARIANO: | Quiche de Seitem c\ Legumes |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

| | | |
|-----------------|---------------------|---------------------------------|
| 4ª Feira | SOPA: | Abobora |
| | CARNE: | Empadão de Carne c\ Chouriço |
| | PEIXE: | Bacalhau á Brás |
| | DIETA: | Peixe Cozido Batata e Legumes |
| | VEGETARIANO: | Hambúrguer Vegetariano Grelhado |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

| | | |
|-----------------|---------------------|---------------------------------------|
| 5ª Feira | SOPA: | Caldo Verde |
| | CARNE: | Vitela c\ Massa |
| | PEIXE: | Pescada Gratinada c\ Puré |
| | DIETA: | Frango Estufado c\ Legumes |
| | VEGETARIANO: | Estufado de Feijão c\ Tofu c\ Legumes |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

| | | |
|-----------------|---------------------|--|
| 6ª Feira | SOPA: | Lombardo |
| | CARNE: | Massa Primavera (Frango, Fiambre, Cogumelos) |
| | PEIXE: | Arroz de Polvo Malandrinho |
| | DIETA: | Solha Grelhada c\ Legumes |
| | VEGETARIANO: | Empadão de Soja |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos

Inovação, Dinamismo e Profissionalismo !

UNIDADE**SSCML****SEMANA****REFEIÇÃO**De: **23-10-2017**A: **27-10-2017****ALMOÇO**

| | | |
|-----------------|---------------------|---|
| 2ª Feira | SOPA: | Puré de Feijão |
| | CARNE: | Perna de Porco Assada c\ Batata á Padeiro |
| | PEIXE: | Fritada Mista de Peixes c\ Açorda |
| | DIETA: | Bifinhos de Frango Grelhados c\ Arroz |
| | VEGETARIANO: | Soja Gratinada c\ Legumes |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta da Época |

| | | |
|-----------------|---------------------|--------------------------------------|
| 3ª Feira | SOPA: | Creme de Cenoura |
| | CARNE: | Perna de Frango Assada c\ Esparguete |
| | PEIXE: | Bacalhau á Brás |
| | DIETA: | Peixe Cozido c\ Legumes |
| | VEGETARIANO: | Tortilha Vegetariana |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

| | | |
|-----------------|---------------------|------------------------------------|
| 4ª Feira | SOPA: | Feijão c\ Massa |
| | CARNE: | Peru Assado á Padeiro |
| | PEIXE: | Solha Grelhada c\ Batata e Legumes |
| | DIETA: | Carne de Vaca Cozida Simples |
| | VEGETARIANO: | Strogonoff de Tofu |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

| | | |
|-----------------|---------------------|-----------------------------------|
| 5ª Feira | SOPA: | Legumes |
| | CARNE: | Esparguete á Bolonhesa com Salada |
| | PEIXE: | Carapaus Fritos c\ Arroz Tomate |
| | DIETA: | Peixe espada Grelhado c\ Legumes |
| | VEGETARIANO: | Legumes Gratinados com Tofu |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

| | | |
|-----------------|---------------------|---|
| 6ª Feira | SOPA: | Puré d'Ervilhas |
| | CARNE: | Febras Grelhadas c\ batata Frita e Salada |
| | PEIXE: | Pescada Dourada c\ Arroz de Pimentos |
| | DIETA: | Bife Grelhado c\ Arroz Branco |
| | VEGETARIANO: | Salteado de Tofu e Seitem c\ Legumes |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos

UNIDADE**SSCML****SEMANA****REFEIÇÃO**De: **30-10-2017**A: **03-11-2017****ALMOÇO**

| | | |
|-----------------|---------------------|---|
| 2ª Feira | SOPA: | Feijão Seco |
| | CARNE: | Alheira c\ Ovo e Batata Frita e Arroz |
| | PEIXE: | Salada de Feijão Frade c\ Atum e Ovo Cozido |
| | DIETA: | Bifinhos de Peru Grelhados Simples |
| | VEGETARIANO: | Quiche de Espinafres |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta da Época |

| | | |
|-----------------|---------------------|----------------------------------|
| 3ª Feira | SOPA: | Creme de Legumes |
| | CARNE: | Arroz de Frango c\ Chouriço |
| | PEIXE: | Solha Grelhada c\ Puré e Salada |
| | DIETA: | Peixe Cozido c\ Batata e Legumes |
| | VEGETARIANO: | Empadão Vegetariano |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

| | | |
|-----------------|---------------------|---|
| 4ª Feira | SOPA: | Agrião |
| | CARNE: | Feijoada |
| | PEIXE: | Peixe Espada Grelhado c\ Batata e Legumes |
| | DIETA: | Escalopes de Frango Grelhados c\ Legumes |
| | VEGETARIANO: | Beringelas Recheadas c\ Soja e Legumes |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

| | | |
|-----------------|---------------------|--|
| 5ª Feira | SOPA: | Espinafres |
| | CARNE: | Bifes de Frango de Cebolada c\ Batata Cozida |
| | PEIXE: | Pescada á espanhola c\ Batata Cosida |
| | DIETA: | Pescada Cozida c\ legumes |
| | VEGETARIANO: | Salteado de Legumes c\ Tofu |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

| | | |
|-----------------|---------------------|--|
| 6ª Feira | SOPA: | Feijão Verde |
| | CARNE: | Entrecosto Assado c\ Batatinha |
| | PEIXE: | Peixe no Forno c\ Puré e Legumes |
| | DIETA: | Frango Cozido ao Natural c\ Esparguete |
| | VEGETARIANO: | Quiche de Legumes |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos

Inovação, Dinamismo e Profissionalismo !

UNIDADE
SSCML
SEMANA
REFEIÇÃO

 De: **06-11-2017**

 A: **10-11-2017**
ALMOÇO

| | | |
|-----------------|---------------------|---|
| 2ª Feira | SOPA: | Couve Portuguesa |
| | CARNE: | Filete de Frango c\ Arroz de Ervilhas |
| | PEIXE: | Petinga Frita c\ Arroz de feijão |
| | DIETA: | Perca Grelhada c\ Batata e Couve Cozida |
| | VEGETARIANO: | Seitem Panado c\ Legumes Cozidos |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta da Época |

| | | |
|-----------------|---------------------|--|
| 3ª Feira | SOPA: | Creme de Legumes |
| | CARNE: | Lombo de Porco Assado c\ Arroz de Passas |
| | PEIXE: | Filetes Panados c\ Arroz de Cenoura |
| | DIETA: | Frango Cozido c\ Legumes |
| | VEGETARIANO: | Feijoada Vegetariana |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

| | | |
|-----------------|---------------------|--------------------------------------|
| 4ª Feira | SOPA: | Hortaliça |
| | CARNE: | Perú Estufado c\ Esparguete |
| | PEIXE: | Pescada á Espanhola c\ Batata Cozida |
| | DIETA: | Vaca Cozida c\ Legumes |
| | VEGETARIANO: | Salteado de Tofu c\ legumes |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

| | | |
|-----------------|---------------------|---------------------------------------|
| 5ª Feira | SOPA: | Puré de Feijão |
| | CARNE: | Febras Grelhadas c\ Arroz de Ervilhas |
| | PEIXE: | Peixe Frito c\ Açorda |
| | DIETA: | Peixe Cozido Simples |
| | VEGETARIANO: | Bolonhesa de Soja |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

| | | |
|-----------------|---------------------|--------------------------------------|
| 6ª Feira | SOPA: | Nabiças |
| | CARNE: | Perna de Frango Corada c\ Esparguete |
| | PEIXE: | Abrótea Assada c\ Batata Torneada |
| | DIETA: | Febras Grelhadas Simples c\ Arroz |
| | VEGETARIANO: | Quiche Vegetariana |
| | SOBREMESA: | Doce ou Fruta |

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos

Inovação, Dinamismo e Profissionalismo !