

UNIDADE
SSCML
SEMANA
REFEIÇÃO

 De: **26-06-2017**

 A: **30-06-2017**
ALMOÇO

2ª Feira	SOPA:	Nabiças
	CARNE:	Escalopes de Vitela c\ Arroz Tostado e Legumes
	PEIXE:	Ensopado de Lulas c\ Batata Cozida
	DIETA:	Pescada Cozida c\ Legumes
	VEGETARIANO:	Quiche de Seitem c\ Legumes
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta da Época

3ª Feira	SOPA:	Legumes
	CARNE:	Frango Panado c\ Esparguete e Fiambre
	PEIXE:	Pescada no Forno c\ Batata Assada e Legumes
	DIETA:	Frango Cozido ao Natural c\ Legumes
	VEGETARIANO:	Feijoada Vegetariana
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

4ª Feira	SOPA:	Feijão Seco
	CARNE:	Bifinhos de Frango Panados c\ Salada
	PEIXE:	Filetes Gratinados c\ Molho de Limão
	DIETA:	Carne de vaca Cozida Simples
	VEGETARIANO:	Salteado de Legumes com Tofu
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

5ª Feira	SOPA:	Agrião
	CARNE:	Escalopes de Porco Cebolada c\ Batata Cozida
	PEIXE:	Carapau Frito com Arroz de Pimentos
	DIETA:	Arroz de Peixe Simples
	VEGETARIANO:	Empadão de Soja
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

6ª Feira	SOPA:	Lombardo
	CARNE:	Hambúguer Grelhado c\ Batata Frita e Ovo
	PEIXE:	Polvo Frito c\ Arroz
	DIETA:	Posta de Peixe 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: **03-07-2017**

 A: **07-07-2017**
ALMOÇO

2ª Feira	SOPA:	Hortaliga
	CARNE:	Frango Assado c\ Batatinhas e Salada
	PEIXE:	Peixe Vermelho Assado c\ Puré
	DIETA:	Red Fish Cozido Simples
	VEGETARIANO:	Tofu Grelhado c\ Legumes Salteados
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta da Época

3ª Feira	SOPA:	Espinafres
	CARNE:	Favas c\ Entrecosto e Chouriço
	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:	Costeletas de Porco Grelhadas c\ Arroz e Esparregado
	PEIXE:	Pescada Gratinada c\ Puré
	DIETA:	Frango Estufado c\ Legumes
	VEGETARIANO:	Feijão Estufado c\ Tofu c\ Legumes
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

6ª Feira	SOPA:	Lombardo
	CARNE:	Peito de Frango Corado c\ Arroz de Legumes e salada
	PEIXE:	Arroz de Polvo Malandrinho
	DIETA:	Abrótea Cozida c\ Brócolos
	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: **10-07-2017**

 A: **14-07-2017**
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:	Frango Assado c\ Batatinha e salada
	PEIXE:	Bacalhau á Brás
	DIETA:	Peixe Cozido c\ Legumes
	VEGETARIANO:	Tortilha Vegetariana
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

4ª Feira	SOPA:	Feijão c\ Massa
	CARNE:	Entrecosto Corado c\ Esparregado e batata Frita
	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:	Strogonoff c\ Arroz Tostado
	PEIXE:	Carapau Grelhado c\ Batata Cozida
	DIETA:	Bife de Peru Grelhado c\ Arroz
	VEGETARIANO:	Legumes Gratinados com Tofu
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

6ª Feira	SOPA:	Puré d'Ervilhas
	CARNE:	Frango de Fricassé c\ Arroz Branco
	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

Inovação, Dinamismo e Profissionalismo !

UNIDADE
SSCML
SEMANA
REFEIÇÃO

 De: **17-07-2017**

 A: **21-07-2017**
ALMOÇO

2ª Feira	SOPA:	Feijão Seco
	CARNE:	Escalopes de Porco c\ Cogumelos 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:	Perna de Peru Assada c\ Esparguete á Napolitana
	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:	Rolo de Carne Recheado c\ Legumes
	PEIXE:	Pescada Corada c\ Batata Cozida
	DIETA:	Pescada Cozida c\ legumes
	VEGETARIANO:	Salteado de Legumes c\ Tofu
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

6ª Feira	SOPA:	Feijão Verde
	CARNE:	Bifinhos de Frango Grelhados c\ Arroz de Salada
	PEIXE:	Red Fish 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: **24-07-2017**A: **28-07-2017****ALMOÇO**

2ª Feira	SOPA:	Couve Portuguesa
	CARNE:	Bitoque de Vitela c\ Ovo
	PEIXE:	Perca Grelhada c\ Batata e Couve Cozida
	DIETA:	Peixe Grelhado c\ Legumes
	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:	Ensofado de Perú c\ Arroz de Cenoura
	PEIXE:	Pescada á Espanhola c\ Batata Cozida
	DIETA:	Peru Grelhado c\ Arroz Branco
	VEGETARIANO:	Salteado de Tofu c\ legumes
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

5ª Feira	SOPA:	Puré de Feijão
	CARNE:	Perna de frango Corada c\ Esparguete
	PEIXE:	Pescada Frita c\ Açorda
	DIETA:	Peixe Vermelho Cozido Simples
	VEGETARIANO:	Bolonhesa de Soja
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

6ª Feira	SOPA:	Nabiças
	CARNE:	Arroz á Valenciana
	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 !