

**UNIDADE**
**SSCML**
**SEMANA**
**REFEIÇÃO**

 De: **17-12-2018**

 A: **21-12-2018**
**ALMOÇO**

<b>2ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Legumes
	<b>CARNE:</b>	Frango Crocante c\ Esparguete
	<b>PEIXE:</b>	Arroz de Polvo Malandrinho
	<b>DIETA:</b>	Posta de Peixe Cozida c\ Batata e Couve flor
	<b>VEGETARIANO:</b>	Ensopado de legumes
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta da Época

<b>3ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Feijão Seco
	<b>CARNE:</b>	Alheira c\ Bat. Frita Arroz e Ovo Estrelado
	<b>PEIXE:</b>	Pescada á Espanhola
	<b>DIETA:</b>	Carne de Vaca Cozida Simples
	<b>VEGETARIANO:</b>	Gratinado de Seitem c\ Legumes
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

<b>4ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Feijão Verde
	<b>CARNE:</b>	Pá de Porco Estufada c\ Arroz de Ervilhas
	<b>PEIXE:</b>	Parquinho Assado c\ batata e Cebolada
	<b>DIETA:</b>	Abrótea Cozida Simples
	<b>VEGETARIANO:</b>	Beringelas Recheadas
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

<b>5ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Juliana
	<b>CARNE:</b>	Perú Estufado c\ Puré
	<b>PEIXE:</b>	Salada de Bacalhau c\ Grão e Ovo Cozido
	<b>DIETA:</b>	Escalopes de Frango grelhados c\ Arroz
	<b>VEGETARIANO:</b>	Feijoada de Tofu
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

<b>6ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Lombardo
	<b>CARNE:</b>	Feijoada á Transmontana
	<b>PEIXE:</b>	Medalhões de Pescada c\ Arroz de tomate
	<b>DIETA:</b>	Peixe Espada Grelhado simples
	<b>VEGETARIANO:</b>	Almondegas de Soja c\ Molho de tomate
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos

*Inovação, Dinamismo e Profissionalismo !*

**UNIDADE**
**SSCML**
**SEMANA**
**REFEIÇÃO**

 De: **24-12-2018**

 A: **28-12-2018**
**ALMOÇO**

<b>2ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Nabiças
	<b>CARNE:</b>	Bifinhos de Vitela c\ Cogumelos e Arroz de Passas
	<b>PEIXE:</b>	Raia Panada c\ Salada de Legumes
	<b>DIETA:</b>	Frango Cozido c\ Legumes
	<b>VEGETARIANO:</b>	Strogonoff de Tofu c\ Legumes
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

<b>3ª Feira</b>		
		<b>A GESTYREST DESEJA A TODOS OS CLIENTES E AMIGOS UM</b>
		<b>NATAL FELIZ</b>

<b>4ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Crème de Courgettes
	<b>CARNE:</b>	Costoletas á Salsicheiro
	<b>PEIXE:</b>	Pescada á Espanhola c\ Batata Cozida
	<b>DIETA:</b>	Peru Cozido Simples
	<b>VEGETARIANO:</b>	Empadão de Soja
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

<b>5ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Crema de Cenoura
	<b>CARNE:</b>	Frango De Caril c\ Arroz Branco
	<b>PEIXE:</b>	Red Fish no Forno c\ Batata Assada
	<b>DIETA:</b>	Peixe Estufado ao Natural
	<b>VEGETARIANO:</b>	Legumes á Brás
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

<b>6ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Hortalíça
	<b>CARNE:</b>	Pá de Porco Assada c\ Arroz de Cenoura
	<b>PEIXE:</b>	Carapaus Fritos e Arroz de Pimentos
	<b>DIETA:</b>	Carne de Vaca Cozida Simples
	<b>VEGETARIANO:</b>	Salteado de Legumes
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos

*Inovação, Dinamismo e Profissionalismo !*

**UNIDADE**
**SSCML**
**SEMANA**
**REFEIÇÃO**

 De: **31-12-2018**

 A: **04-01-2019**
**ALMOÇO**

<b>2ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Feijão-verde
	<b>CARNE:</b>	Costoletas Grelhadas c\ Molho de Manteiga
	<b>PEIXE:</b>	Pescada No Forno
	<b>DIETA:</b>	Arroz de Peixe Simples
	<b>VEGETARIANO:</b>	Legumes Salteados c\ Seitem
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

<b>3ª Feira</b>		
		A <b>GESTYREST</b> DESEJA A TODOS OS CLIENTES E AMIGOS UM FELIZ ANO NOVO

<b>4ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Juliana de Legumes
	<b>CARNE:</b>	Perna de Frango Corada e Arroz de Cenoura
	<b>PEIXE:</b>	Solha Grelhada c\ Batata e Legumes
	<b>DIETA:</b>	Solha Grelhada c\ Legumes
	<b>VEGETARIANO:</b>	Quiche de Tofu c\ Legumes
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

<b>5ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Crema de Abobora
	<b>CARNE:</b>	Bifinhos de Cebolada c\ Batata Cozida
	<b>PEIXE:</b>	Filetes Gratinados em Tomate c\ Puré
	<b>DIETA:</b>	Abrótea ao Natural c\ Legumes
	<b>VEGETARIANO:</b>	Tortilha Vegetariana
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

<b>6ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Nabiças
	<b>CARNE:</b>	Panadinhos á Napolitana c\ esparguete
	<b>PEIXE:</b>	Arroz de Bacalhau
	<b>DIETA:</b>	Bife de Frango Grelhado
	<b>VEGETARIANO:</b>	Empadão Vegetariano
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos

*Inovação, Dinamismo e Profissionalismo !*

**UNIDADE****SSCML****SEMANA****REFEIÇÃO**De: **07-01-2019**A: **11-01-2019****ALMOÇO**

<b>2ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Feijão Seco
	<b>CARNE:</b>	Costoletas Panadas c\ Arroz ao Alinho
	<b>PEIXE:</b>	Alhada de Cação
	<b>DIETA:</b>	Escalopes de Frango Grelhados
	<b>VEGETARIANO:</b>	Quiche Vegetariana
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta da Época

<b>3ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Creme de Legumes
	<b>CARNE:</b>	Iscas á Portuguesa c\ Batata Cozida
	<b>PEIXE:</b>	Pescada Frita á Francesa c\ Arroz de Tomate
	<b>DIETA:</b>	Filetes Gratinados Simples
	<b>VEGETARIANO:</b>	Empadão de Legumes
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

<b>4ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Agrião
	<b>CARNE:</b>	Empadão de Vitela
	<b>PEIXE:</b>	Caldeirada de Lulas
	<b>DIETA:</b>	Bife de Perú grelhado
	<b>VEGETARIANO:</b>	Legumes á Brás
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

<b>5ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Creme de Ervilhas
	<b>CARNE:</b>	Pá de Porco Estufada
	<b>PEIXE:</b>	Marmotas Fritas c\ Arroz de Tomate
	<b>DIETA:</b>	Pescada Cozida
	<b>VEGETARIANO:</b>	Feijoada Vegan
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

<b>6ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Feijão Verde
	<b>CARNE:</b>	Entrecosto Estufado c\ Puré
	<b>PEIXE:</b>	Pescada á Espanhola c\ Batata Cozida
	<b>DIETA:</b>	Vaca Cozida Simples
	<b>VEGETARIANO:</b>	Empadão de Legumes
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos

*Inovação, Dinamismo e Profissionalismo !*

**UNIDADE****SSCML****SEMANA****REFEIÇÃO**De: **14-01-2019**A: **18-01-2019****ALMOÇO**

<b>2ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Couve Portuguesa
	<b>CARNE:</b>	Frango Frito á Passarinho
	<b>PEIXE:</b>	Perca no Forno c\ Limão e Batatinha
	<b>DIETA:</b>	Peixe Cozido Simples
	<b>VEGETARIANO:</b>	Salteado de Legumes
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta da Época

<b>3ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Creme de Legumes
	<b>CARNE:</b>	Strogonoff c\ Arroz Branco
	<b>PEIXE:</b>	Solha Frita c\ Arroz de Pimentos
	<b>DIETA:</b>	Frango Cozido simples
	<b>VEGETARIANO:</b>	Alho Francês á Brás
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

<b>4ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Primavera
	<b>CARNE:</b>	Feijoada
	<b>PEIXE:</b>	Peixe Frito c\ Açorda
	<b>DIETA:</b>	Posta de Peixe Cozido c\ Legumes
	<b>VEGETARIANO:</b>	Quiche Vegetariana
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

<b>5ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Puré de Feijão
	<b>CARNE:</b>	Empadão de Frango
	<b>PEIXE:</b>	Arroz de Tentáculos de Pota
	<b>DIETA:</b>	Bife de Frango Grelhado
	<b>VEGETARIANO:</b>	Ensopado de Legumes
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

<b>6ª Feira</b>	<b>SOPA:</b>	Hortaliça
	<b>CARNE:</b>	Rancho á Minhota
	<b>PEIXE:</b>	Carapaus no Forno c\ Molho á Espanhola
	<b>DIETA:</b>	Solha Gratinada Simples
	<b>VEGETARIANO:</b>	Jardineira Vegan
	<b>SOBREMESA:</b>	Doce ou Fruta

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos

*Inovação, Dinamismo e Profissionalismo !*