

\UNIDADE

SSCML

SEMANA

REFEIÇÃO

 De: **12-11-2018**

 A: **16-11-2018**

ALMOÇO

2ª Feira	SOPA:	Legumes
	CARNE:	Costoletas Grelhadas c\ Arroz de Ervilhas
	PEIXE:	Peixe Assado no Forno c\ Batata Alourada
	DIETA:	Peixe Cozido simples c\ Legumes
	VEGETARIANO:	Empadão Vegetariano
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

3ª Feira	SOPA:	Nabiça
	CARNE:	Feijoada á Transmontana
	PEIXE:	Pescada Cozida c\ legumes
	DIETA:	Febras grelhadas Simples c\ Legumes
	VEGETARIANO:	Quiche Vegetariana
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

4ª Feira	SOPA:	Feijão
	CARNE:	Salsichas Frescas Grelhadas c\ Arroz de Cenoura
	PEIXE:	Carapaus Grelhados c\ batata Cozida e Legumes
	DIETA:	Abrótea Cozida c\ Legumes
	VEGETARIANO:	Strogonoff de Tofu c\ Legumes
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

5ª Feira	SOPA:	Agrião
	CARNE:	Bolonhesa de Carne c\ Esparguete e salada
	PEIXE:	Saladinha de Peixe c\ legumes
	DIETA:	Frango Cozido ao Natural c\ legumes
	VEGETARIANO:	Seiten Panado c\ Arroz de Cenoura
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

6ª Feira	SOPA:	Puré de Grão
	CARNE:	Frango de Fricassé
	PEIXE:	Pescadinha Frita c\ Arroz de Couve
	DIETA:	Vaca Cozida Simples
	VEGETARIANO:	Feijoada Vegetariana
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos

Inovação, Dinamismo e Profissionalismo !

UNIDADE**SSCML****SEMANA****REFEIÇÃO**De: **19-11-2018**A: **23-11-2018****ALMOÇO**

2ª Feira	SOPA:	Hortalíça
	CARNE:	Carne á Portuguesa
	PEIXE:	Pescada Corada c\ Puré e Legumes
	DIETA:	Bifinhos de Frango Grelhados c\ Puré e Salada
	VEGETARIANO:	Rancho Vegetariano
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

3ª Feira	SOPA:	Creme de Cenoura
	CARNE:	Empadão de Vitela
	PEIXE:	Arroz de Polvo Malandrinho
	DIETA:	Peixe Cozido c\ Batata e Brócolos
	VEGETARIANO:	Beringelas Gratinadas c\ Legumes
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

4ª Feira	SOPA:	Massinhas
	CARNE:	Coxa de Frango Corada c\ Esparguete
	PEIXE:	Joaquinzinhos Fritos c\ Arroz de Tomate
	DIETA:	Vaca Cozida c\ Legumes
	VEGETARIANO:	Tomates Recheados c\ Soja e legumes
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

5ª Feira	SOPA:	Nabiça
	CARNE:	Entrecosto no Forno c\ Molho Aromático e Arroz
	PEIXE:	Solha Grelhada c\ Batata e Legumes
	DIETA:	Cozido Simples (Vaca e Frango)
	VEGETARIANO:	Seiten á Bráz c\ Legumes
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

6ª Feira	SOPA:	Consumé de Legumes
	CARNE:	Bifinhos c\ Cogumelos, Arroz de Ervilhas
	PEIXE:	Filetes Panados c\ Esparquete á Napolitana
	DIETA:	Peixe Cozido Simples
	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: **26-11-2018**

 A: **30-11-2018**
ALMOÇO

2ª Feira	SOPA:	Feijão Verde
	CARNE:	Pá de Porco á Padeiro
	PEIXE:	Arroz de Bacalhau Malandrinho
	DIETA:	Pescada Cosida c\ Legumes
	VEGETARIANO:	Gratinado de Legumes c\ Tofu e Seitem
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

3ª Feira	SOPA:	Puré de Cenoura
	CARNE:	Perna de Peru Estufada c\ Esparguete
	PEIXE:	Salada de Pescada c\ Maionese
	DIETA:	Escalopes grelhados c\ Molho de Limão c\ Arroz
	VEGETARIANO:	Tortilha Vegetariana
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

4ª Feira	SOPA:	Ervilhas
	CARNE:	Vitela Estufada c\ Cenoura
	PEIXE:	Empadão de Atum c\ Salada Mista
	DIETA:	Red Fish Estufado c\ Batata Cozida
	VEGETARIANO:	Tomates Recheados c\ legumes
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

5ª Feira	SOPA:	Grão c\ Massinhas
	CARNE:	Frango de Caril, c\ Arroz Branco e salada
	PEIXE:	Carapau Frito c\ Açorda
	DIETA:	Bife de Peru Grelhado c\ Esparguete
	VEGETARIANO:	Rancho Vegano
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

6ª Feira	SOPA:	Nabiças
	CARNE:	Rancho á Minhota
	PEIXE:	Raia Panada c\ Salada de legumes
	DIETA:	Maruca Cozida c\ legumes
	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: **03-12-2018**

 A: **07-12-2018**
ALMOÇO

2ª Feira	SOPA:	Feijão Seco
	CARNE:	Costoletas de Porco Grelhadas c\ Molho Gourmet
	PEIXE:	Lulas Recheadas c\ Puré de Batata
	DIETA:	Escalopes de Frango Grelhados
	VEGETARIANO:	Tofu Panado c\ Legumes
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta da Época

3ª Feira	SOPA:	Creme de Legumes
	CARNE:	Arroz de Aves 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:	Juliana
	CARNE:	Perú Estufado c\ Arroz e Esparregado
	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:	Perna de Porco Assada c\ Arroz de Cenoura
	PEIXE:	Filetes de Pescada c\ Arroz de Cenoura
	DIETA:	Filetes Gratinados Simples
	VEGETARIANO:	Strogonoff de Curgete c\ Arroz Branco
	SOBREMESA:	Doce ou Fruta

6ª Feira	SOPA:	Sopa Portuguesa
	CARNE:	Feijoada
	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		
EMANA		REFEIÇÃO
10-12-2018	14-12-2018	ALMOÇO

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos

2ª Feira	SOPA:	Couve Portuguesa
	CARNE:	Bitoque de Vitela c\ Ovo
	PEIXE:	Pescada Frita c\ Arroz de Legumes
	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:	Carne de Porco c\ pickles
	PEIXE:	Pescada de Cebolada c\ Batata Cozida
	DIETA:	Bife de Peru Grelhado c\ Arroz de 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:	Pescadinhas Fritas c\ Arroz de Legumes
	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