


**FOOD
PURPOSE**

Ementa | INED

Semana de 01 fevereiro a 05 de fevereiro de 2021

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no refeitório.

	Sopa	Juliana de legumes
	Prato	Hamburguers de vaca gratinados com queijo ,arroz e batata frita
2°	Dieta	Pescada gratinada com arroz branco e legumes
	Vegetariano	Rissois de legumes com arroz de tomate
<hr/>		
	Sopa	De grão com nabiças
	Prato	Feijoada de potas com delicias do mar e arroz
3°	Dieta	Febras de porco grelhadas com massa fusili e feijao verde
	Vegetariano	Legumes a Bras (tofu,cenoura e pimento)
<hr/>		
	Sopa	Brócolos
	Prato	Alheira no Forno com Arroz e Batata Frita
4°	Dieta	Solha grelhada com batata cozida e legumes
	Vegetariano	Lasanha de vegetais
<hr/>		
	Sopa	Espinafres
	Prato	Arroz de Atum e Salada
5°	Dieta	Frango corado com arroz de ervilhas e bruxelas
	Vegetariano	Pataniscas de cogumelos com arroz de legumes
<hr/>		
	Sopa	Hortaliça
	Prato	Costeletas de porco grelhadas com arroz e feijao preto
6°	Dieta	Linguado grelhado com batata e hortaliça
	Vegetariano	Macarrão com feijão e legumes gratinados


**FOOD
PURPOSE**

Ementa | INED

Semana de 08 fevereiro a 12 de fevereiro de 2021

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no refeitório.

	Sopa	Feijão verde
	Prato	Panados de Frango no Forno c/ Arroz Alegre
2º	Dieta	Filletes de pescada no forno com pure de cenoura e brocolo
	Vegetariano	Arroz colorido(feijao verde, ervilha, cenoura e milho)
<hr/>		
	Sopa	Canja
	Prato	Acepipes de Peixe Variados com Arroz
3º	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com arroz de legumes
	Vegetariano	Tofu de tomatada com legumes e espirais tricolor
<hr/>		
	Sopa	Couve coração
	Prato	Jardineira de carnes
4º	Dieta	Dourada grelhada com batata cozida e cenoura baby
	Vegetariano	Chili de soja com arroz branco
<hr/>		
	Sopa	Couve flor
	Prato	Calamares com Arroz de Tomate
5º	Dieta	Carne de vaca estufada simples com esparguete e cenoura
	Vegetariano	Seitan estufado com tomate,pimento ,courgete e cenoura
<hr/>		
	Sopa	Creme abóbora
	Prato	Arroz de pato a Antiga com couve roxa
6º	Dieta	Red Fish Assado ao Natural com Batata corada no Forno
	Vegetariano	Ovos mexidos com salsa, cogumelos, milho e queijo



FOOD
PURPOSE

Ementa | INED

Semana de 15 fevereiro a 19 de fevereiro de 2021

Alergénios Informe-se junto equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no refeitório.

Sopa

Prato

Interrupção Letiva

2º

Dieta

Vegetariano

Sopa

Prato

Interrupção Letiva (CARNAVAL)

3º

Dieta

Vegetariano

Sopa

Prato

Interrupção Letiva

4º

Dieta

Vegetariano

Sopa

Prato

Interrupção Letiva

5º

Dieta

Vegetariano

Sopa

Prato

Interrupção Letiva

6º

Dieta

Vegetariano

	Sopa	De macedonia
	Prato	Croquetes com Arroz de Cenoura
2º	Dieta	Bacalhau fresco cozido com batata e legumes
	Vegetariano	Bolonhesa de soja
	Sopa	De couve Portuguesa
	Prato	Filetes de Pescada com Arroz de Tomate
3º	Dieta	Feveras grelhadas com massa e feijão verde
	Vegetariano	Pizza de vegetais
	Sopa	Canja
	Prato	Frango Assado com Batata Pala Pala
4º	Dieta	Pescada assada ao natural com puré e rodela de tomate
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com legumes e arroz
	Sopa	Nabo com feijão vermelho
	Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de feijão
5º	Dieta	Massa de carnes simples
	Vegetariano	Pimentos recheados com legumes e grão
	Sopa	Alho francês
	Prato	Pá de Porco Assada com Arroz Açafrão e Choucroute
6º	Dieta	Solha no forno com puré de cenoura couve flor
	Vegetariano	Lasanha de legumes