

Semana de 10 a 14 de Dezembro de 2018

COLÉGIO INED

2ªfeira	10-dez	Sopa	Creme de legumes
		Carne	Rissóis de carne com arrz colorido
		Peixe	Empadão de atum com legumes incorporados
		Dieta	Frango cozido com batata,arroz,cenoura e hortaliça
		Vegetariano	Tofu de tomatada com espirais tricolor
3ªfeira	11-dez	Sopa	Camponesa
		Carne	Arroz de pato gratinado no forno
		Peixe	Abrotea frita com arroz de grelos
		Dieta	Abrótea cozida com batata e cenoura cozida
		Massas	Esparguete à Carbonara
4ªfeira	12-dez	Sopa	Caldo verde
		Carne	Lombo de porco assado com arroz de chouriço
		Peixe	Filetes de pescada dourados com arroz de legumes
		Dieta	Lombo de porco assado ao natural com arroz branco
		Vegetariano	Empadão de soja com legumes
5ªfeira	13-dez	Sopa	Creme de alho francês
		Carne	Tranches de vaca à Rio tinto com pão torrado e puré
		Peixe	Solha no forno com molho de salsa ,puré de batata e legumes
		Dieta	Tranches de vaca estufados ao natural com arroz branco e legumes
		Massas	Espirais com delicias do mar,cenoura,ervilhas,milho e queijo
6ªfeira	14-dez	Sopa	Coração
		Carne	Massa à Lavrador
		Peixe	Peixe à brás com salsa e azeitonas
		Dieta	Macarronada de carnes simples
		Vegetariano	Seitan estufado com tomate,pimento verde e arroz branco