

Semana de 7 a 11 de Janeiro de 2019

COLÉGIO INED

2ªfeira 07-jan	Sopa	Creme de legumes
	Carne	Fevêras de porco à Salsicheiro com arroz alegre
	Peixe	Empadão de atum com legumes incorporados
	Dieta	Fevêras de porco grelhadas com arroz branco e feijão verde
	Vegetariano	Tofu de tomatada com espirais tricolor
3ªfeira 08-jan	Sopa	Camponesa
	Carne	Perna de frango assada com arroz e batata assada
	Peixe	Bacalhau fresco (badejo)grelhado com salada de batata e legumes
	Dieta	Bacalhau fresco(badejo) cozido com batata cozida e legumes
	Massas	Esparguete à Carbonara
4ªfeira 09-jan	Sopa	Caldo verde
	Carne	Pá de porco assada com alecrim e arroz de ervilhas
	Peixe	Medalhões de pescada no forno com bacon e puré de batata
	Dieta	Costeletas de porco grelhadas com massa salteada em macedónia
	Vegetariano	Empadão de soja com legumes
5ªfeira 10-jan	Sopa	Creme de alho francês
	Carne	Esparguete à Bolonhesa com queijo raspado
	Peixe	Caldeirada de peixes à Fragateiro
	Dieta	Abrótea no forno simples com arroz de cenoura e couve bruxelas
	Massas	Espirais com delicias do mar,cenoura,ervilhas,milho e queijo
6ªfeira 11-jan	Sopa	Coração
	Carne	Carne de vaca estufada à Primavera com arroz e batata frita aos cubos
	Peixe	Peixe à brás com salsa e azeitonas
	Dieta	Carne de vaca cozida com arroz,batata ,cenoura e hortaliça
	Vegetariano	Seitan estufado com tomate,pimento verde e arroz branco