

Semana de 14 a 18 de Janeiro de 2019

COLÉGIO INED

2ªfeira 14-jan	Sopa	Couve flor e ervilhas
	Carne	Rolo de carne aromatizado com oregãos e arroz de manteiga
	Peixe	Arinca assada no forno à Provençal
	Dieta	Arinca assada ao natural com batata cozida e legumes salteados
	Vegetariano	Legumes assados com grão crocante e arroz branco
3ªfeira 15-jan	Sopa	Juliana de legumes
	Carne	Panadinhos de porco com arroz de feijão vermelho (malandrinho)
	Peixe	Pescada à Marinheiro (estufada com molho de marisco) e puré de batata
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos
	Massas	Massa com bacon, ovo cozido, milho e queijo ralado
4ªfeira 16-jan	Sopa	Couve lombardo
	Carne	Rojões à Portuguesa
	Peixe	Rissoles de pescada com arroz de hortaliça
	Dieta	Linguado grelhado com batata cozida e feijão verde
	Vegetariano	Quiche de brócolos, cogumelos, cenoura, milho e feijão verde
5ªfeira 17-jan	Sopa	Creme de cenoura
	Carne	Arroz de pato gratinado no forno
	Peixe	Posta de badejo (bacalhau fresco) au Meunier com molho de limão e batatinha salteada
	Dieta	Arroz de frango ao natural com cenoura às rodela
	Massas	Esparguete à Bolonhesa com queijo ralado
6ªfeira 18-jan	Sopa	Feijão com hortaliça
	Carne	Massa à Lavrador
	Peixe	Fritada mista de peixes com arroz de tomate (malandrinho)
	Dieta	Pescada cozida com batata e legumes cozidos
	Vegetariano	Omolete de cebola, salsa e cogumelos