

Semana de 18 a 22 de Março de 2019

COLÉGIO INED

2ªfeira 18-mar	Sopa	Couve Portuguesa
	Carne	Hamburguer com molho de cogumelos,tomilho e esparguete
	Peixe	Solha à Mediterrânea(molho de tomate,salsa)com puré de batata
	Dieta	Hamburguer na chapa com esparguete e brócolo
	Vegetariano	Legumes assados com grão crocante e arroz branco
3ªfeira 19-mar	Sopa	Creme de cenoura
	Carne	Pá de porco assada com laranja e alecrim e arroz de açafão
	Peixe	Peixe à Lisbonense
	Dieta	Abrotea cozida com batata cozida e feijão verde
	Massas	Massa com bacon, ovo cozido, milho e queijo ralado
4ªfeira 20-mar	Sopa	Grão com espinafres
	Carne	Arroz de pato gratinado no forno
	Peixe	Red fish assado à Provençal com batata assada e forma de arroz
	Dieta	Costeletas de porco na chapa com arroz e legumes salteados
	Vegetariano	Quiche de brócolos,cogumelos,cenoura,milho e feijão verde
5ªfeira 21-mar	Sopa	Abobora
	Carne	Croquetes de carne com arroz de legumes
	Peixe	Arinca estufada com molho de cenoura e puré de batata
	Dieta	Arinca grelhada com batata cozida e legumes
	Massas	Esparguete à Bolonhesa com queijo ralado
6ªfeira 22-mar	Sopa	Couve flor
	Carne	Frango assado com arroz e batata corada
	Peixe	Bacalhau com natas
	Dieta	Frango corado com arroz branco e macedónia de legumes
	Vegetariano	Omolete de cebola,salsa e cogumelos