

EMENTA

Semana de 20 a 24 de Maio de 2019

COLÉGIO INED

2ªfeira 20-Maio	Sopa	Brócolos
	Carne	Rolo de carne misto com molho de mostarda e arroz de bacon
	Peixe	Bacalhau fresco no forno com cebolada e batata frita as rodela
	Dieta	Bacalhau fresco gratinado no forno com puré de batata e legumes
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com lombarda, cenoura, tofú e arroz branco
3ªfeira 21-Maio	Sopa	Macedónia
	Carne	Carne de vaca estufada (fatia) à Primavera com puré
	Peixe	Pescada à Poveiro
	Dieta	Massa de carnes com legumes
	Massas	Cotovelinhos com frango desfiado, milho e cenoura aos cubos
4ªfeira 22-Maio	Sopa	Juliana de legumes
	Carne	Lasanha de carnes com legumes incorporados
	Peixe	Salmão no forno com batata salteada
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida e legumes
	Vegetariano	Rancho vegetariano
5ªfeira 23-Maio	Sopa	Espinafres
	Carne	Frango assado no forno com tomilho e arroz escuro
	Peixe	Atum com salada russa
	Dieta	Cozido simples
	Massas	Lacinhos coloridos gratinados com bacon, ervilhas e queijo
6ªfeira 24-Maio	Sopa	Feijão branco com hortaliça
	Carne	Caçarola de carnes com verduras e arroz branco
	Peixe	Carapau de escabeche com batata cozida
	Dieta	Carapau grelhado com batata cozida e couve bruxelas
	Vegetariano	Lasanha de soja e tomate com legumes incorporados