

Ementa



Semana de 10 a 14 de Junho de 2019

INED

2ªfeira	10-junho	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano	Feriado
3ªfeira	11-junho	Sopa Carne Peixe Dieta Massas	Alho francês Hamburguer misto com molho de cogumelos, arroz e batata frita Pescada à Zé do Pipo com puré de batata Pescada cozida com batata, cenoura e hortaliça Esparguete à Carbonara
4ªfeira	12-junho	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano	Ervilhas Panado de frango com fettuccine e molho de tomate Caldeirada de peixes à Fragateiro com pão torrado Bifinhos de frango grelhados com fettuccine, feijão verde com couve flor Empadão de soja com legumes
5ªfeira	13-junho	Sopa Carne Peixe Dieta Massas	Caldo verde Massa à Lavrador Bacalhau fresco à Provençal (com salsa e ovo picado) com batata assada Bacalhau fresco estufado ao natural com ervilhas, cenoura e puré de batata Espirais com delicias do mar, cenoura, ervilhas, milho e queijo
6ªfeira	14-junho	Sopa Carne Peixe Dieta Vegetariano	Creme de abobora Costeletas de porco à Salsicheiro com arroz e batata pala pala Peixe à brás com salsa e azeitonas Costeletas de porco grelhadas com arroz branco e brócolos Seitan estufado com tomate, pimento verde e arroz branco