

Ementa



Semana de 17 a 21 de Junho de 2019

INED

| | | |
|-----------------------------------|-------------|---|
| 2ªfeira 17-junho | Sopa | Couve Portuguesa |
| | Carne | Almôndegas mistas estufadas com molho de tomate e esparguete |
| | Peixe | Filetes de pescada dourados com arroz de ervilhas |
| | Dieta | Filetes de pescada no forno ao natural com arroz branco e legumes |
| | Vegetariano | Rissois vegetarianos com arroz de tomate e pimento |
| 3ªfeira 18-junho | Sopa | Canja com massinhas |
| | Carne | Rolo de carne com arroz |
| | Peixe | Bacalhau com natas |
| | Dieta | Rolo de carne ao natural com massa e couve de bruxelas |
| | Massas | Massa com bacon, ovo cozido, milho e queijo ralado |
| 4ªfeira 19-junho | Sopa | Macedónia |
| | Carne | Frango grelhado na chapa com arroz e batata frita |
| | Peixe | Rissois de pescada com arroz de cenoura |
| | Dieta | Cozido simples |
| | Vegetariano | Quiche de brócolos, cogumelos, cenoura, milho e feijão verde |
| 5ªfeira 20-junho | Sopa | |
| | Carne | |
| | Peixe | Feriado |
| | Dieta | |
| | Massas | |
| 6ªfeira 21-junho | Sopa | Couve flor |
| | Carne | Lasanha de carnes com legumes incorporados |
| | Peixe | Pescada à Rosa do Adro no forno com puré de batata e macedónia |
| | Dieta | Pescada grelhada com limão com batata cozida e hortaliça |
| | Vegetariano | Omolete de cebola, salsa e cogumelos com arroz |