



Semana de 04 a 08 de Fevereiro de 2019 ESDRM ALMOÇO



04-02-2019	Sopa	ALHO FRANCES
	Carne	BIFANAS AO PIRI PIRI COM ARROZ ALEGRE
	Peixe	PEIXE À BRÁS
	Dieta	FRANGO AO NATURAL COM COUVE LOMBARDO
	Vegetariano Ovolactovegetariana	LEGUMES ASSADOS COM QUEIJO
05-02-2019	Sopa	CALDO VERDE
	Carne	ESPETADAS DE PORCO COM ARROZ DE PASSAS
	Peixe	PESCADA À ZÉ DO PIPO
	Dieta	ABROTEA COZIDA COM BATATA E FEIJÃO VERDE
	Vegetariano Ovolactovegetariana	FEIJOADA DE SOJA
06-02-2019	Sopa	JULIANA
	Carne	CARNE DE VACA NO TACHO COM BACON E COUVE CORAÇÃO, ARROZ BRANCO
	Peixe	FEIJOADA DE POTA
	Dieta	PERU ASSADO AO NATURAL COM MASSA FUSSILI
	Vegetariano Ovolactovegetariana	OVOS MEXIDOS COM SALSA E COGUMELOS
07-02-2019	Sopa	COUVE FLOR
	Carne	FRANGO NO FORNO COM ARROZ E BATATA FRITA
	Peixe	FILETES DE PESCADA DOURADOS COM SALADA RUSSA
	Dieta	SOLHA GRELHADA COM ARROZ DE LEGUMES
	Vegetariano Ovolactovegetariana	RATATOUILLE DE TOFU COM MASSA ESPIRAL
08-02-2019	Sopa	LEGUMES
	Carne	ROLO DE CARNE COM ESPARREGADO E BATATA ASSADA
	Peixe	LASANHA DE SALMÃO COM ESPINAFRES
	Dieta	CARNE DE VACA ESTUFADO AO NATURAL COM ARROZ BRANCO
	Vegetariano Ovolactovegetariana	FOLHADO DE LEGUMES COM MACARRÃO

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana de 11 a 15 de Fevereiro de 2019 ESDRM JANTAR



11-02-2019	Sopa	ALHO FRANCES
	Carne	BIFANAS AO PIRI PIRI COM ARROZ ALEGRE
	Peixe	PEIXE À BRÁS
	Vegetariano	LEGUMES ASSADOS COM QUEIJO
	Ovolactovegetariana	
12-02-2019	Sopa	CALDO VERDE
	Carne	ESPETADAS DE PORCO COM ARROZ DE PASSAS
	Peixe	PESCADA À ZÉ DO PIPO
	Vegetariano	FEIJOADA DE SOJA
	Ovolactovegetariana	
13-02-2019	Sopa	JULIANA
	Carne	CARNE DE VACA NO TACHO COM BACON E COUVE CORAÇÃO, ARROZ BRANCO
	Peixe	FEIJOADA DE POTA
	Vegetariano	OVOS MEXIDOS COM SALSA E COGUMELOS
	Ovolactovegetariana	
14-02-2019	Sopa	COUVE FLOR
	Carne	FRANGO NO FORNO COM ARROZ E BATATA FRITA
	Peixe	FILETES DE PESCADA DOURADOS COM SALADA RUSSA
	Vegetariano	RATATOUILLE DE TOFU COM MASSA ESPIRAL
	Ovolactovegetariana	
15-02-2019	Sopa	LEGUMES
	Carne	ROLO DE CARNE COM ESPARREGADO E BATATA ASSADA
	Peixe	LASANHA DE SALMÃO COM ESPINAFRES
	Vegetariano	FOLHADO DE LEGUMES COM MACARRÃO
	Ovolactovegetariana	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana de 11 a 15 de Fevereiro de 2019 ESDRM ALMOÇO



11-02-2019	Sopa	LEGUMES
	Carne	ESCALOPES DE VACA À CAFÉ COM ARROZ DE CENOURA
	Peixe	TINTUREIRA PANADA COM AÇORDA
	Dieta	BADEJO GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES
	Vegetariano Ovolactovegetariana	HAMBÚGUER VEGETARIANO COM MASSA FUSILLI E LEGUMES SALTEADOS
12-02-2019	Sopa	GRÃO COM ESPINAFRE
	Carne	PÁ DE PORCO ASSADA COM ARROZ DE CHOURIÇO
	Peixe	TIRINHAS DE POTA À SETUBALENSE COM ARROZ DE TOMATE
	Dieta	HAMBURGUER DE AVES GRELHADO COM MASSA FUSSILI
	Vegetariano Ovolactovegetariana	EMPADÃO DE SOJA
13-02-2019	Sopa	PEIXE COM COENTROS
	Carne	ARROZ À VALÊNCIANA
	Peixe	SALMÃO COM CROSTA DE BROA, OREGÃOS E BATATA AO GOMO SALTEADA
	Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
	Vegetariano Ovolactovegetariana	RATATOUILLE DE TOFU
14-02-2019	Sopa	FEIJÃO COM HORTALIÇA
	Carne	COSTEleta PANADA COM ARROZ DE ERVILHAS
	Peixe	LASANHA DE ATUM COM ESPINAFRES
	Dieta	BIFE DE FRANGO GRELHADO COM ESPARGUETE
	Vegetariano Ovolactovegetariana	FEIJOADA VEGETARIANA (FEIJÃO VERMELHO E SOJA)
15-02-2019	Sopa	COUVE PORTUGUESA
	Carne	HAMBURGUER MISTO COM MOLHO DE COGUMELOS, ARROZ E BATATA FRITA
	Peixe	SOLHA NO FORNO À DELICIA
	Dieta	SALMÃO GRELHADO COM BATATA E LEGUMES
	Vegetariano Ovolactovegetariana	QUICHE DE LEGUMES

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana de 11 a 15 de Fevereiro de 2019 ESDRM JANTAR

11-02-2019	Sopa	LEGUMES
	Carne	ESCALOPES DE VACA À CAFÉ COM ARROZ DE CENOURA
	Peixe	TINTUREIRA PANADA COM AÇORDA
	Vegetariano	HAMBÚGUER VEGETARIANO COM MASSA FUSILLI E LEGUMES SALTEADOS
	Ovolactovegetariana	
12-02-2019	Sopa	GRÃO COM ESPINAFRE
	Carne	PÁ DE PORCO ASSADA COM ARROZ DE CHOURIÇO
	Peixe	TIRINHAS DE POTA À SETUBALENSE COM ARROZ DE TOMATE
	Vegetariano	EMPADÃO DE SOJA
	Ovolactovegetariana	
13-02-2019	Sopa	PEIXE COM COENTROS
	Carne	ARROZ À VALÊNCIANA
	Peixe	SALMÃO COM CROSTA DE BROA, OREGÃOS E BATATA AO GOMO SALTEADA
	Vegetariano	RATATOUILLE DE TOFU
	Ovolactovegetariana	
14-02-2019	Sopa	ALFACE
	Carne	COSTEleta PANADA COM ARROZ DE ERVILHAS
	Peixe	LASANHA DE ATUM COM ESPINAFRES
	Vegetariano	FEIJOADA VEGETARIANA (FEIJÃO VERMELHO E SOJA)
	Ovolactovegetariana	
15-02-2019	Sopa	COUVE PORTUGUESA
	Carne	HAMBURGUER MISTO COM MOLHO DE COGUMELOS, ARROZ E BATATA FRITA
	Peixe	SOLHA NO FORNO À DELICIA
	Vegetariano	QUICHE DE LEGUMES
	Ovolactovegetariana	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana de 18 a 22 de Fevereiro de 2019 ESDRM ALMOÇO



18-02-2019	Sopa	LEGUMES
	Carne	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA
	Peixe	PEIXE À BRÁS
	Dieta	ABROTEA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
	Vegetariano Ovolactovegetariana	TOFU GUIADO COM MASSA
19-02-2019	Sopa	MASSINHAS COM LEGUMES
	Carne	ARROZ DE PATO À PORTUGUESA
	Peixe	RED FISH ASSADO NO FORNO À PADEIRO
	Dieta	COSTELETAS DE PORCO GRELHADAS COM ESPARGUETE
	Vegetariano Ovolactovegetariana	ESTUFADO DE LEGUMES COM BATATA SALTEADA
20-02-2019	Sopa	CENOURA COM ALHO FRANCÊS
	Carne	FEIJOADA À TRANSMONTANA
	Peixe	FRITADA MISTA DE PEIXE COM ARROZ DE FEIJOCA
	Dieta	ARINCA GRELHADA COM BATATA E LEGUMES
	Vegetariano Ovolactovegetariana	GRÃO DE BICO COM CUSCUZ ,ALHO FRANCÊS E CENOURA RALADA
21-02-2019	Sopa	ABÓBORA COM FEIJÃO VERDE
	Carne	FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ E BATATA FRITA
	Peixe	TRANCHES DE PEIXE GRATINADOS COM PURE DE BATATA
	Dieta	BIFINHOS DE PERU GRELHADOS COM MASSA FUSSILI
	Vegetariano Ovolactovegetariana	SOJA ESTUFADA COM MACARRONETE E SALADA
22-02-2019	Sopa	FEIJÃO ENCARNADO COM HORTALIÇA
	Carne	CARNE DE VACA À HUNGARA
	Peixe	TORTILHA DE PEIXE E DELICIAS DO MAR
	Dieta	SOLHA CORADA COM ARROZ DE ERVILHAS
	Vegetariano Ovolactovegetariana	HAMBURGUER VEGETARIANO COM PURÉ DE BATATA

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana de 18 a 22 de Fevereiro de 2019 ESDRM JANTAR



18-02-2019	Sopa	LEGUMES
	Carne	CARNE DE PORCO À PORTUGUESA
	Peixe	PEIXE À BRÁS
	Vegetariano	TOFU GUIADO COM MASSA
	Ovolactovegetariana	
19-02-2019	Sopa	MASSINHAS COM LEGUMES
	Carne	ARROZ DE PATO À PORTUGUESA
	Peixe	RED FISH ASSADO NO FORNO À PADEIRO
	Vegetariano	ESTUFADO DE LEGUMES COM BATATA SALTEADA
	Ovolactovegetariana	
20-02-2019	Sopa	CENOURA COM ALHO FRANCÊS
	Carne	FEIJOADA À TRANSMONTANA
	Peixe	FRITADA MISTA DE PEIXE COM ARROZ DE FEIJOCA
	Vegetariano	GRÃO DE BICO COM CUSCUZ ,ALHO FRANCÊS E CENOURA RALADA
	Ovolactovegetariana	
21-02-2019	Sopa	ABÓBORA COM FEIJÃO VERDE
	Carne	FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ E BATATA FRITA
	Peixe	TRANCHES DE PEIXE GRATINADOS COM PURE DE BATATA
	Vegetariano	SOJA ESTUFADA COM MACARRONETE E SALADA
	Ovolactovegetariana	
22-02-2019	Sopa	FEIJÃO ENCARNADO COM HORTALIÇA
	Carne	CARNE DE VACA À HUNGARA
	Peixe	TORTILHA DE PEIXE E DELICIAS DO MAR
	Vegetariano	HAMBURGUER VEGETARIANO COM PURÉ DE BATATA
	Ovolactovegetariana	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana 25 de Fevereiro a 01 de Março de 2019 ESDR ALMOÇO

25-02-2019	Sopa	COUVE PENCA
	Carne	BITOQUE DE PORCO COM BATATA FRITA E ARROZ
	Peixe	SALMÃO ASSADO COM PIMENTOS E PURÉ DE BATATA
	Dieta	SALMÃO GRELHADO COM BATATA COZIDA E LEGUMES
	Vegetariano	FOLHADO DE LEGUMES COM ARROZ
	Ovolactovegetariana	
26-02-2019	Sopa	GRÃO COM NABIÇA
	Carne	PÁ DE PORCO ASSADA COM MOLHO DE AMEIXA E FUSILLI
	Peixe	SALGADOS MISTOS COM ARROZ DE TOMATE
	Dieta	HAMBÚRGUER DE AVES GRELHADO COM FUSILLI E LEGUMES
	Vegetariano	ERVILHAS ESTUFADAS COM SOJA
	Ovolactovegetariana	
27-02-2019	Sopa	JULIANA
	Carne	PERNINHAS DE FRANGO NO FORNO COM ARROZ
	Peixe	CARAPAUZINHOS FRITOS COM MOLHO DE ESCABECHE E MIGAS DE FEIJÃO FRADE
	Dieta	RED FISH COZIDO COM BATATA COZIDA E LOMBARDO COZIDO
	Vegetariano	RATATOUILLE DE TOFU COM FRUTOS SECOS E LOMBARDO COZIDO
	Ovolactovegetariana	
28-02-2019	Sopa	CALDO VERDE
	Carne	ESPARGUETE À BOLONHESA
	Peixe	PESCADA À GOMES DE SÁ
	Dieta	FEBRAS DE PORCO GRELHADAS COM ESPARGUETE
	Vegetariano	COGUMELOS GRATINADOS COM QUEIJO E ARROZ
	Ovolactovegetariana	
01-03-2019	Sopa	COUVE FLOR
	Carne	FRANGO Á PASSARINHO COM ARROZ BRANCO
	Peixe	TINTUREIRA PANADA COM AÇORDA DE COENTROS
	Dieta	PEIXE GRELHADO COM BATATA E LEGUMES COZIDOS
	Vegetariano	HAMBURGUER VEGETARIANO COM ARROZ
	Ovolactovegetariana	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana 25 de Fevereiro a 01 de Março de 2019 ESDR JANTAR



25-02-2019	Sopa	COUVE PENCA COM MASSA
	Carne	BITOQUE DE PORCO COM BATATA FRITA E ARROZ
	Peixe	SALMÃO ASSADO COM PIMENTOS E PURÉ DE BATATA
	Vegetariano	FOLHADO DE LEGUMES COM ARROZ
	Ovolactovegetariana	
26-02-2019	Sopa	GRÃO COM NABIÇA
	Carne	PÁ DE PORCO ASSADA COM AMEIXA E FUSILLI
	Peixe	SALGADOS MISTOS COM ARROZ DE TOMATE
	Vegetariano	ERVILHAS ESTUADAS COM SOJA
	Ovolactovegetariana	
27-02-2019	Sopa	JULIANA
	Carne	STROGONOFF DE PERÚ COM COGUMELOS E ARROZ BRANCO
	Peixe	RED FISH ASSADO NO FORNO COM ARROZ DE LOMBARDO
	Vegetariano	RATATOUILLE DE TOFU COM FRUTOS SECOS E LOMBARDO COZIDO
	Ovolactovegetariana	
28-02-2019	Sopa	CALDO VERDE
	Carne	ESPARGUETE À BOLONHESA
	Peixe	PESCADA À GOMES DE SÁ
	Vegetariano	COGUMELOS GRATINADOS COM QUEIJO E ARROZ
	Ovolactovegetariana	
01-03-2019	Sopa	COUVE FLOR
	Carne	FRANGO Á PASSARINHO COM ARROZ BRANCO
	Peixe	TINTUREIRA PANADA COM AÇORDA DE COENTROS
	Vegetariano	HAMBURGUER VEGETARIANO COM ARROZ
	Ovolactovegetariana	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana de 04 a 08 de Março de 2019 ESDRM ALMOÇO

04-03-2019

Sopa	CREME DE CENOURA COM FEIJÃO VERDE
Carne	FRANGO GUIADO COM ESPARGUETE
Peixe	LASANHA DE SALMÃO COM ALHO FRANCES
Dieta	ARROZ DE AVES AO NATURAL
Vegetariano	CAÇAROLA DE GRÃO COM TOFU E LEGUMES
Ovolactovegetariana	

05-03-2019



06-03-2019

Sopa	FEIJÃO BRANCO COM ESPINAFRE
Carne	PERNINHA DE FRANGO ASSADA COM ARROZ E BATATA FRITA
Peixe	CARAPAUZINHOS FRITOS COM AÇORDA
Dieta	COZIDO SIMPLES
Vegetariano	TORTILHA DE LEGUMES
Ovolactovegetariana	

07-03-2019

Sopa	ALHO FRANCÊS
Carne	PÁ DE PORCO E BATATA ASSADA Á PADEIRO
Peixe	PEIXE À BRÁS
Dieta	PESCADA COZIDA COM BATATA E LEGUMES
Vegetariano	BRÁS DE LEGUMES
Ovolactovegetariana	

08-03-2019

Sopa	MINISTRONE
Carne	FEIJOADA Á TRANSMONTANA COM ARROZ BRANCO
Peixe	CARAPAUZ GRELHADOS COM BATATA ENSALSADA
Dieta	CARNE DE VACA ESTUFADA AO NATURAL COM ESPARGUETE
Vegetariano	CARIL DE FEIJÃO BRANCO COM LEGUMES E ARROZ
Ovolactovegetariana	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.





Semana de 04 a 08 de Março de 2019 ESDRM JANTAR



04-03-2019

Sopa	CREME DE CENOURA COM FEIJÃO VERDE
Carne	FRANGO GUIADO COM ESPARGUETE
Peixe	SALADA DE SALMÃO COM BATATA ,ERVILHAS, CENOURA E FEIJÃO VERDE
Vegetariano	CAÇAROLA DE GRÃO COM SEITAN E LEGUMES
Ovolactovegetariana	

05-03-2019



06-03-2019

Sopa	FEIJÃO BRANCO COM ESPIANFRE
Carne	BORREGO ASSADO Á PADEIRO COM PURÉ MISTO (BATATA E CENOURA)
Peixe	LINGUADO GRELHADO COM MOLHO DE MANTEIGA ,BATATA COZIDA E BRÓCOLOS
Vegetariano	BERINGELA RECHEADA DE SEITAN COM FARFALLE COZIDO
Ovolactovegetariana	

07-03-2019

Sopa	ALHO FRANCÊS
Carne	PERNA DE PORCO E BATATA ASSADA Á PADEIRO
Peixe	CALDEIRADA DE BACALHAU COM PIMENTOS
Vegetariano	BRÁS DE LEGUMES
Ovolactovegetariana	

08-03-2019

Sopa	MINISTRONE
Carne	FEIJOADA Á BRASILEIRA (FEIJÃO PRETO)COM ARROZ BRANCO
Peixe	CARAPAS GRELHADOS COM BATATA ENSALSADA
Vegetariano	CARIL DE FEIJÃO BRANCO COM LEGUMES E ARROZ INTEGRAL COM SALADA DE COUVE ROXA
Ovolactovegetariana	

Alergénios: Informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas as contaminações cruzadas no restaurante.

