

PLANO DE EMENTAS

SEMANA 1

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Sopa de Alho Francês com Curgete
PRATO	Arroz de Atum
HORTÍCOLAS	Salada de Tomate e Pepino
SOBREMESA	Fruta da Época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Sopa de Feijão Verde
PRATO	Estufado de Vitela e Cenoura com Esparguete
HORTÍCOLAS	Salada de Tomate, Cenoura e Milho
SOBREMESA	Fruta da Época

QUARTA-FEIRA

SOPA	Sopa Mediterrânica
PRATO	Ovo Mexido de Cogumelos com Arroz Branco
HORTÍCOLAS	Macedónia de Legumes
SOBREMESA	Fruta da Época

QUINTA-FEIRA

SOPA	Caldo Verde de Coentros
PRATO	Peru Estufado com Abóbora e Curgete, servido com Massa Penne
HORTÍCOLAS	Salada de Tomate
SOBREMESA	Fruta da Época

SEXTA-FEIRA

SOPA	Sopa Juliana de Legumes
PRATO	Medalhões de Pescada de Cebolada
HORTÍCOLAS	Salada de Batata, Cenoura e Feijão Verde
SOBREMESA	Gelatina com Fruta e/ou Fruta da Época

PLANO DE EMENTAS

SEMANA 2

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Crema de Cenoura
PRATO	Salada Morna de Ovo Cozido, Batata, Feijão Verde e Cenoura
HORTÍCOLAS	Incluídos no prato
SOBREMESA	Fruta da Época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Sopa à Lavrador
PRATO	Massinha de Salmão e Legumes (lacinhos, salmão, brócolos, azeitonas e milho)
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e Couve Roxa
SOBREMESA	Fruta da Época

QUARTA-FEIRA

SOPA	Crema de Brócolos
PRATO	Strogonoff de Porco com Cogumelos com Arroz de Ervilhas
HORTÍCOLAS	Salada Juliana (alface, cenoura e couve-roxa)
SOBREMESA	Fruta da Época

QUINTA-FEIRA

SOPA	Sopa de Grão com Espinafres
PRATO	Bacalhau à Gomes Sá
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e Tomate
SOBREMESA	Arroz Doce e/ou Fruta da Época

SEXTA-FEIRA

SOPA	Caldo Verde Especial (couve lombardo, base: curgete, batata, cenoura, alho francês)
PRATO	Perninhas de Frango de Cebolada com Esparguete
HORTÍCOLAS	Feijão Verde e Cenoura Salteados
SOBREMESA	Fruta da Época

PLANO DE EMENTAS

SEMANA 3

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Filetes de Solha no Forno com Arroz de Legumes
HORTÍCOLAS	Legumes incluídos no prato (beringela, curgete, pimento verde, cogumelos, cenoura)
SOBREMESA	Fruta da Época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Sopa de Couve Portuguesa com Grão
PRATO	Perú Corado com Fusili
HORTÍCOLAS	Alface e Tomate cherry
SOBREMESA	Fruta da Época

QUARTA-FEIRA

SOPA	Sopa de Couve Lombarda com Feijão Encarnado
PRATO	Legumes à Brás
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e Pepino
SOBREMESA	Fruta da Época

QUINTA-FEIRA

SOPA	Canja de Galinha (massa, cenoura)
PRATO	Arroz de Frango e Legumes
HORTÍCOLAS	Salada de Cenoura, Couve Roxa e Milho
SOBREMESA	Fruta da Época

SEXTA-FEIRA

SOPA	Sopa de Alho Francês
PRATO	Saladinha de Atum com Feijão-Frade salpicada com ovo (batata, feijão-frade, ovo, atum)
HORTÍCOLAS	Salada de Tomate
SOBREMESA	Gelatina e/ou Fruta da Época

PLANO DE EMENTAS

SEMANA 4

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Sopa de Agrião
PRATO	Peito de Frango com Cogumelos e Massinha Cotovelo
HORTÍCOLAS	Salada de Cenoura, Couve Roxa e Pepino
SOBREMESA	Fruta da Época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de Couve Flor
PRATO	Salada de Paloco com Batata, Grão-de-Bico, Brócolos e Cenoura (sem ovo)
HORTÍCOLAS	Legumes incluídos no prato
SOBREMESA	Fruta da Época

QUARTA-FEIRA

SOPA	Sopa de Feijão Catarino com Espinafres
PRATO	Ovo Cozido com Fusili, Cogumelos, Cenoura, Azeitonas e Brócolos
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e Tomate
SOBREMESA	Fruta da Época

QUINTA-FEIRA

SOPA	Sopa de Tomate com Feijão Verde
PRATO	Maruca Cozida com Batata e Legumes (Couve-flor, Cenoura, Feijão-Verde)
HORTÍCOLAS	Legumes incluídos no prato
SOBREMESA	Bolo de Espinafres e/ou Fruta da Época

SEXTA-FEIRA

SOPA	Sopa de Brócolos
PRATO	Empadão de Arroz com Carne de Vaca e Legumes
HORTÍCOLAS	Salada de Alface
SOBREMESA	Fruta da Época

PLANO DE EMENTAS

SEMANA 5

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Sopa de Peixe
PRATO	Ovos Mexidos de Coentros com Arroz de Ervilhas
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e Tomate
SOBREMESA	Fruta da Época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de Legumes
PRATO	Lombo de Porco de Cebolada com Macarrão
HORTÍCOLAS	Feijão Verde Salteado
SOBREMESA	Fruta da Época

QUARTA-FEIRA

SOPA	Sopa de Feijão Verde com Curgete
PRATO	Lombos de Pescada Estufados com Arroz de Feijoca
HORTÍCOLAS	Salada Juliana (alface e cenoura)
SOBREMESA	Fruta da Época

QUINTA-FEIRA

SOPA	Sopa de Feijão Frade com Legumes
PRATO	Perninhas de Frango Coradas com Batata no Forno
HORTÍCOLAS	Brócolos e Cenoura Baby Cozidos
SOBREMESA	Fruta da Época

SEXTA-FEIRA

SOPA	Sopa de Feijão Branco com Espinafres
PRATO	Massada de Atum e Legumes
HORTÍCOLAS	Salada de Tomate e Pepino
SOBREMESA	Pudim e/ou Fruta da Época

PLANO DE EMENTAS

SEMANA 6

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Hambúrguer de Aves Estufado com Esparguete
HORTÍCOLAS	Salada de Couve e Cenoura Salteadas
SOBREMESA	Fruta da época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de Feijão Branco com Couve Portuguesa
PRATO	Pescada à "Rosa do Adro" com Arroz de Tomate
HORTÍCOLAS	Brócolos Cozidos
SOBREMESA	Bolo de Maçã e/ou Fruta da Época

QUARTA-FEIRA

SOPA	Sopa Campestre (cenoura, nabo, couve portuguesa, batata)
PRATO	Jardineira de Porco
HORTÍCOLAS	Salada de Tomate
SOBREMESA	Fruta da época

QUINTA-FEIRA

SOPA	Sopa de Couve Flor com Grão
PRATO	Bacalhau Gratinado com Molho Branco
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e Cenoura Ralada
SOBREMESA	Fruta da Época

SEXTA-FEIRA

SOPA	Sopa de Espinafres
PRATO	Couscous com Legumes Estufados e Ovo
HORTÍCOLAS	Legumes incluídos no prato
SOBREMESA	Fruta da Época