



Menu da Semana 14 a 18 de Setembro de 2020

(Sopa, Prato , Sobremesa , e Bebida)

Segunda-feira 14

Sopa – Alho Francês

Prato – Atum c/ Salada Russa , Ovo e Salada

Opção Vegetariana - Jardineira de Vegetais

Sobremesa – Fruta da Epoca

Bebida – Agua ou Sumo Natural

Terça-feira 15

Sopa – Sopa Creme de Abóbora

Prato – Pernas de Frango c/ Fusilli e salada de Tomate

Opção Vegetariana – Quiche Vegetariana c/ Salada e Arroz Branco

Sobremesa – Salada de Fruta.

Bebida – Agua ou Sumo Natural

Quarta-feira 16

Sopa – Sopa de Grão

Prato – Peixe cozido com batata e Brócolos

Opção Vegetariana – Penne c/ Brócolos, Cogumelos e Grão estufado

Sobremesa – Gelatina.

Bebida – Agua ou Sumo Natural

Quinta-feira 17

Sopa – Creme de Cenoura

Prato – Jardineira de Frango c/ Salada de Alface e Cenoura

Opção Vegetariana – Lasagna de Legumes

Sobremesa – Fruta da Época.

Bebida – Agua ou Sumo Natural

Sexta-feira 18

Sopa – Sopa de Espinafres

Prato – Pescada Estufada c/ Arroz Primavera

Opção Vegetariana – Macarrão de Tomatada com Vegetais.

Sobremesa – Fruta da epoca

Bebida – Agua ou Sumo Natural

* Os Sabores Lusitanos defendem uma cantina saudável , ecológica e amiga do ambiente como tal se não existirem marcações de determinado prato o mesmo não será confeccionado para evitar desperdício alimentar.



Menu da Semana 21 a 25 de Setembro de 2020

(Sopa, Prato , Sobremesa , e Bebida)

Segunda-feira 21

Sopa – Creme de Legumes

Prato – Esparguete á Bolanhesa c/ Salada de Tomate

Opção Vegetariana – Tófu Estufado c/ Vegetais

Sobremesa – Melancia

Bebida – Agua ou Sumo Natural

Terça-feira 22

Sopa – de Couve e Feijão Branco

Prato – Filetes de Pescada c/ Limão e Ervas Aromáticas no forno c/ Arroz de Ervilhas e Salada de Alface

Opção Vegetariana - Fusili com Cogumelos Estufados

Sobremesa – Melão.

Bebida – Agua ou Sumo Natural

Quarta-feira 23

Sopa – Creme de Bróculos

Prato – Bifinhos c/ Cogumelos e Salada Mista

Opção Vegetariana – Caril de Couve Flor e Grão c/ Arroz Branco

Sobremesa – Maçãs Assadas

Bebida – Agua ou Sumo Natural

Quinta-feira 24

Sopa – Creme de Lentilhas e Cenoura

Prato – Empadão de Pescada c/ Cenoura Ralada

Opção Vegetariana – Alho Francês a Brás

Sobremesa – Gelatina

Bebida – Agua ou Sumo Natural

Sexta-feira 25

Sopa – Caldo Verde

Prato – Hamburguer de Vaca de Cebolada c/ Arroz de Cenoura

Opção Vegetariana – Esparguete de Vegetais c/ Frutos Secos.

Sobremesa – Salada de Fruta

Bebida – Agua ou Sumo Natural

* Os Sabores Lusitanos defendem uma cantina saudável , ecológica e amiga do ambiente como tal se não existirem marcações de determinado prato o mesmo não será confeccionado para evitar desperdício alimentar.



Sabores Lusitanos

Menu da Semana 28 de Set. a 02 de Out. de 2020

(Sopa, Prato , Sobremesa , e Bebida)

Segunda-feira 28

Sopa – Creme de Grão

Prato – Pescada Frita c/ Arroz de Ervilhas e Salada de Tomate

Opção Vegetariana – Estufado de Legumes c/ Arroz de Ervilha e Tomate

Sobremesa – Fruta da Epoca

Bebida – Agua ou Sumo Natural

Terça-feira 29

Sopa – Sopa de Macedónia

Prato – Cubinhos de Porco Estufados c/ Espirais

Opção Vegetariana - Caril de Grão de Bico c/ Arroz Branco

Sobremesa – Melancia.

Bebida – Agua ou Sumo Natural

Quarta-feira 30

Sopa – Sopa de Juliana

Prato – Atum á Brás

Opção Vegetariana – Carbonara de Vegetais.

Sobremesa – Maças Assadas.

Bebida – Agua ou Sumo Natural

Quinta-feira 01

Sopa – Creme de Couve Flor

Prato – Vitela Estufada c/ Arroz Branco e Feijão Preto

Opção Vegetariana – Pataniscas de Legumes c/ Salada e Feijão Preto

Sobremesa – Melão

Bebida – Agua ou Sumo Natural

Sexta-feira 02

Sopa – Creme de Abóbora

Prato – Lombos de Pescada c/ Puré de batata

Opção Vegetariana – Tofu Estufado c/ Vegetais.

Sobremesa – Fruta da epoca

Bebida – Agua ou Sumo Natural

* Os Sabores Lusitanos defendem uma cantina saudável , ecológica e amiga do ambiente como tal se não existirem marcações de determinado prato o mesmo não será confeccionado para evitar desperdicio alimentar.