

*Movado
0407/2021
confirma*

12 de Julho a 18 de Julho

Dia		REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
12-jul	SEGUNDA	SOPA	Feijão Verde	Espinafres
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Arroz à Valenciana	Peixe Grelhado c/ Batata e Legumes
		DIETA	Frango Assado	Peixe Grelhado
		LEGUMES	Salada de Alface e Cenoura / Feijão Verde e Cenoura	Salada Mista / Legumes Salteados
		SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época
13-jul	TERÇA	SOPA	Feijão c/ Lombardo	Creme de Legumes
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Bacalhau c/ Natas e Salada Mista	Lasanha de Carne
		DIETA	Bacalhau Fresco Cozido c/ Legumes	Perna de Frango no Forno
		LEGUMES	Cenoura e Feijão Verde	Legumes Salteados
		SOBREMESA	Fruta da Época	Salada de Fruta
14-jul	QUARTA	SOPA	Alho Francês	Creme de Alface
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Ervilhas c/ Ovos	Massinha de Peixe
		DIETA	Hamburguer Grelhado	Peixe Cozido
		LEGUMES	Salada de Alface / Couve Flor	Salada Mista / Brócolos
		SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época
15-jul	QUINTA	SOPA	Creme de Cenoura	Legumes
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Chaputa no Forno c/ Arroz de Legumes	Rolo de Carne
		DIETA	Chaputa Grelhada	Bife de Peru Estufado
		LEGUMES	Legumes Salteados	Salada de Alface, Tomate e Pepino / Couve Bruxelas
		SOBREMESA	Maçã Assada	Fruta da Época
16-jul	SEXTA	SOPA	Espinafres	Juliana
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Salteado de Aves	Pescada à Gomes de Sá
		DIETA	Salteado de Aves	Pescada Cozida
		LEGUMES	Macedónia e Milho	Salada Mista / Feijão Verde e Cenoura
		SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época
17-jul	SÁBADO	SOPA	Camponesa	Creme de Alface
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Raia Alhada c/ Batata e Legumes	Perna de Peru Assada no Forno c/ Legumes
		DIETA	Raia Cozida c/ Legumes	Perna de Peru Assada no Forno
		LEGUMES	Salada Mista / Brócolos Cozidos	Salada Mista / Legumes Salteados
		SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época
18-jul	DOMINGO	SOPA	Nabiça	Feijão Verde
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Cozido à Portuguesa	Filetes de Dourado c/ Arroz de Tomate
		DIETA	Cozido Simples	Filetes no Forno
		LEGUMES	Nabo, Cenoura e Repolho	Legumes Salteados
		SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época

Dia		REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
19-jul	SEGUNDA	SOPA	Courgette	Canja
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Peixe Grelhado c/ Batata, Cenoura e Legumes	Tirinhas de Peru Estufadas Simples
		DIETA	Peixe Grelhado	Tirinhas de Peru Estufadas Simples
		LEGUMES	Salada Mista e Couve Flor	Salada de Alface / Feijão Verde e Cenoura
		SOBREMESA	Fruta da Época	Pêras Cozidas
20-jul	TERÇA	SOPA	Primavera	Creme de Legumes
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Vitela Estufada c/ Esparguete	Peixe no Forno
		DIETA	Vitela Estufada Simples	Peixe no Forno
		LEGUMES	Salada de Alface e Cenoura / Macedónia	Couve Flor
		SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época
21-jul	QUARTA	SOPA	Alho Francês	Grelós
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Empadão de Peixe	Febras de Cebolada
		DIETA	Pescada no Forno	Febras Grelhadas
		LEGUMES	Salada de Alface e Beterraba / Brócolos e Cenoura	Salada Mista / Feijão Verde e Cenoura
		SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época
22-jul	QUINTA	SOPA	Couve Flor	Creme de Courgette
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Strogonof de Frango c/ Arroz	Escamudo Assado no Forno c/ Legumes Salteados
		DIETA	Bifinho de Frango Grelhado	Escamudo Assado no Forno
		LEGUMES	Cenoura e Brócolos Cozidos	Salada Mista / Feijão Verde e Cenoura
		SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época
23-jul	SEXTA	SOPA	Legumes	Sopa de Nabos
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Saladinha de Grão c/ Bacalhau	Peru Assado no Forno
		DIETA	Bacalhau Fresco Cozido	Peru Assado no Forno
		LEGUMES	Salada de Alface / Feijão Verde e Cenoura	Salada Mista e Legumes Salteados
		SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época
24-jul	SÁBADO	SOPA	Macedónia	Creme de Cenoura
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Lasanha de Legumes	Salada Russa
		DIETA	Lasanha de Legumes	Salada Russa
		LEGUMES	Salada Mista	Salada de Cenoura / Couve Bruxelas
		SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época
25-jul	DOMINGO	SOPA	Couve Lombardo	Feijão Verde
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Massinha de Atum Gratinada	Cubinhos de Porco Estufado
		DIETA	Peixe Cozido	Cubinhos de Porco Estufado
		LEGUMES	Couve Flor e Brócolos	Legumes Salteados
		SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época



Alwado
02-07-21

26/07/2021 A 01/08/2021

Dia		REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
26-jul	SEGUNDA	SOPA	Legumes	Canja
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Esparguete à Bolonhesa	Pescada Cozida
		DIETA	Frango Assado	Pescada Cozida
		LEGUMES	Legumes Salteados	Salada Mista / Legumes Cozidos
		SOBREMESA	Fruta da Época	Salada de Fruta
27-jul	TERÇA	SOPA	Feijão Verde	Brócolos
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Escamudo no Forno c/ Batata à Padeiro	Frango Estufado c/ Esparguete
		DIETA	Escamudo no Forno	Frango Estufado Simples
		LEGUMES	Salada de Alface e Cenoura / Couve Bruxelas e Couve Flor	Salada Mista / Legumes Cozidos
		SOBREMESA	Salada de Fruta	Fruta da Época
28-jul	QUARTA	SOPA	Creme de Espinafres	Creme de Abóbora c/ Massinhas
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Iscas de Cebolada c/ Arroz e Batata Frita	Douradinhos no Forno c/ Salada Russa
		DIETA	Tirinhas de Frango Estufadas Simples	Filete de Paloco no Forno
		LEGUMES	Salada de Alface / Brócolos	Salteado de Legumes
		SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época
29-jul	QUINTA	SOPA	Feijão c/ Couve	Creme de Cenoura
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Filetes Dourados c/ Salada Russa	Strogonof de Frango c/ Massa Fusili
		DIETA	Filetes de Paloco no Forno c/ Legumes Salteados	Bifinho Grelhado
		LEGUMES	Legumes Salteados	Salada de Alface e Cenoura / Brócolos e Cenoura
		SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época
30-jul	SEXTA	SOPA	Caldo Verde	Espinafres
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Pá de Porco Assada no Forno c/ Esparguete	Rissóis de Pescada c/ Arroz de Cenoura
		DIETA	Pá de Porco Assada no Forno c/ Legumes	Pescada Cozida
		LEGUMES	Salada de Alface e Cenoura / Couve Bruxelas e Cenoura	Salada Mista / Legumes Cozidos
		SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época
31-jul	SÁBADO	SOPA	Creme de Legumes	Creme de Ervilhas
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Empadão de Bacalhau c/ Espinafre, Cenoura e Alho Francês	Hamburguer Estufado c/ Legumes
		DIETA	Arroz de Peixe	Hamburguer Estufado
		LEGUMES	Salada Mista / Legumes Salteados	Salada de Alface e Cenoura / Feijão Verde
		SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época
01-ago	DOMINGO	SOPA	Nabiças	Canja
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Bitoque c/ Arroz e Batata Frita	Abrótea cozida
		DIETA	Febras Grelhadas	Abrótea cozida
		LEGUMES	Cenoura e Couve Lombardo Cozido	Salada de Cenoura / Couve Flor
		SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época

Nota: A ementa é susceptível a alterações.



Adm. 02-07-21

APPC FARO



02/08/2021 A 08/08/2021

Dia		REFEIÇÃO	ALMOÇO	JANTAR
02-ago	SEGUNDA	SOPA	Courgette	Minestrone
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Jardineira de Frango	Filetes de Pescada Panados c/ Salada Russa
		DIETA	Frango Estufado Simples	Filetes de Pescada no Forno
		LEGUMES	Salada de Alface / Couve Flor	Legumes Salteados
		SOBREMESA	Pudim	Fruta da Época
03-ago	TERÇA	SOPA	Alho Francês	Couve Lombarda
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Abrótea Cozida c/ Batata e Legumes	Nuggets no Forno c/ Salada Russa
		DIETA	Abrótea Cozida	Bife de Peru Grelhado
		LEGUMES	Salada Mista / Brócolos e Cenoura	Salada Mista / Macedónia
		SOBREMESA	Salada de Fruta	Fruta da Época
04-ago	QUARTA	SOPA	Creme de Legumes	Sopa de Abóbora c/ Massinhas
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Carbonara	Arroz de Peixe
		DIETA	Vitela Estufada Simples	Peixe Cozido
		LEGUMES	Salada Mista / Brócolos e Cenoura	Salada Mista / Couve Flor e Cenoura
		SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época
05-ago	QUINTA	SOPA	Canja	Creme de Couve Flor
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Raia Alhada c/ Batata Cozida	Costeletas de Porco c/ Legumes
		DIETA	Raia Estufada	Costeletas Grelhadas
		LEGUMES	Salada de Alface e Couve Roxa / Grelos e Cenoura Cozida	Couve Bruxelas e Cenoura
		SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época
06-ago	SEXTA	SOPA	Creme de Cenoura	Sopa de Hortaliças
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Saladinha de Atum c/ Feijão Frade	Arinca no Forno
		DIETA	Saladinha de Macedónia c/ Atum e Ovo	Arinca no Forno
		LEGUMES	Macedónia e Milho	Legumes Salteados em Azeite e Alho
		SOBREMESA	Fruta da Época	Maçã Assada
07-ago	SÁBADO	SOPA	Creme de Legumes	Caldo verde
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Frango à Brás	Pescada à Gomes de Sá
		DIETA	Frango Assado no Forno	Pescada Assada no Forno
		LEGUMES	Salada de Alface e Cenoura / Brócolos	Couve Bruxelas e Cenoura
		SOBREMESA	Gelatina	Fruta da Época
08-ago	DOMINGO	SOPA	Creme de Alho Francês	Creme de Legumes
		INTEIRO / PICADOS / PASSADOS*	Mista de Peixe Frito c/ Xerém	Febras Estufadas c/ Esparguete
		DIETA	Peixe no Forno c/ Legumes	Febras Grelhadas
		LEGUMES	Salada Mista / Feijão Verde e Cenoura	Salada de Beterraba / Couve Flor e Cenoura
		SOBREMESA	Fruta da Época	Fruta da Época

Nota: A amenta é suscetível a alterações.