Ementa - Mês de Janeiro

UNISELF, SA

COLÉGIO FREI CRISTÓVÃO

Colégio Frei Cristóvão

segunda-feira, 2 de janeiro de 2017			terça-feira, 3 de janeiro de 2017			quarta-feira, 4 de janeiro de 2017			quinta-feira, 5 de janeiro de 2017			sexta-feira, 6 de janeiro de 2017		
SOPA			SOPA	Juliana	158	SOPA	Creme de cenoura com feijão verde	150	SOPA	Grão com espinafres	150	SOPA	Sopa Macedónia	159
CARNE			PEIXE	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e pimentos	547	CARNE	Bifanas de cebolada com massa espiral	623	PEIXE	Empadão de arroz com atum	530	CARNE	Perna de frango assada com massa esparguete.	551
DIETA			DIETA	Abrótea cozida com couve-flor e brócolo cozido	199	DIETA	Febras grelhadas com legumes	597	DIETA	Pescada cozida com brócolo e couve flor	225	DIETA	Perna de frango assada simples com cenoura e feijão verde	347
VERDURA			VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35
SOBREMESA			SOBREMESA	Iogurte Aromas	89	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Gelatina	184	SOBREMESA	Fruta da Época	66
segunda-feira, 9 de janeiro de 2017			**terça-feira, 10 de janeiro de 2017**			**quarta-feira, 11 de janeiro de 2017**			**quinta-feira, 12 de janeiro de 2017**			**sexta-feira, 13 de janeiro de 2017**		
SOPA	Primaveril	199	SOPA	Sopa espinafres	158	SOPA	Sopa de hortaliça	159	SOPA	Canja	116	SOPA	Sopa de Nabiça	158
CARNE	Hambúrguer com queijo e massa esparguete	494	PEIXE	Abrótea de cebolada com batata cozida e legumes	479	CARNE	Perna Peru assado com laranja e arroz de grelos	728	PEIXE	Massa de peixe com delicias do mar e coentros	479	CARNE	Carne de Porco á portuguesa com arroz e batata frita	812
DIETA	Febras grelhadas com brócolos e cenoura cozida	212	DIETA	Abrótea cozida com couve-flor e brócolo cozido	215	DIETA	Perna Peru assado simples com legumes	416	DIETA	Abrótea cozida com brócolos e cenoura cozida	203	DIETA	Bife de frango grelhado com legumes	172
VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35
SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Arroz doce	462	SOBREMESA	Fruta da Época	66
segunda-feira, 16 de janeiro de 2017			**terça-feira, 17 de janeiro de 2017**			**quarta-feira, 18 de janeiro de 2017**			**quinta-feira, 19 de janeiro de 2017**			**sexta-feira, 20 de janeiro de 2017**		
SOPA	Juliana	158	SOPA	Alho Francês	157	SOPA	Creme de Cenoura	144	SOPA	Sopa de Couve Lombarda	158	SOPA	Espinafres	158
CARNE	Esparguete à Bolonhesa	588	PEIXE	Bacalhau com natas (migas de Paloco e batata palha)	532	CARNE	Arroz de carnes á salsicheiro (carne de porco cubos, salsichas, chouriço e cenoura aos cubos)	728	PEIXE	Pescada ao "meunier" com puré de batata	615	CARNE	Perna de frango estufada com massa macarronete	509
DIETA	Febra grelhada com feijão verde cozido	597	DIETA	Saladinha de Paloco com batata cozida e brócolos	347	DIETA	Bife de frango grelhado com legumes	416	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes	597	DIETA	Perna corada simples com legumes	166
VERDURA	Salada variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35
SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Pudim	415	SOBREMESA	Fruta da Época	66
segunda-feira, 23 de janeiro de 2017			**terça-feira, 24 de janeiro de 2017**			**quarta-feira, 25 de janeiro de 2017**			**quinta-feira, 26 de janeiro de 2017**			**sexta-feira, 27 de janeiro de 2017**		
SOPA	Puré de Abóbora com Alho Francês	156	SOPA	Sopa de Hortaliça (Couve-Lombarda e Cenoura)	158	SOPA	Creme de Cenoura com ervilhas	143	SOPA	Sopa de Feijão Verde	150	SOPA	Caldo verde	199
CARNE	Empadão de carne com arroz	521	PEIXE	Bacalhau gratinado com espinafres (migas de Paloco)	509	CARNE	Vitela estufada com cenoura e massa esparguete	474	PEIXE	Salada de atum com feijão frade e ovo cozido	547	CARNE	Macarronada de carne de porco com ervilhas, feijão verde e cenoura aos cubos	627
DIETA	Bife de frango grelhado legumes cozidos	184	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes	463	DIETA	Vitela cozida com macedónia	452	DIETA	Atum ao natural com feijão verde	247	DIETA	Febra grelhada com feijão verde cozido	347
VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35
SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Pudim	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66
segunda-feira, 30 de janeiro de 2017			**terça-feira, 31 de janeiro de 2017**											
SOPA	Creme Brócolos	149	SOPA	Canja	116									
CARNE	Nuggets de frango no forno com arroz de ervilhas	388	PEIXE	Pescada Assado no forno com ervas aromáticas e puré de batata	446									
DIETA	Bife de Frango grelhado com arroz ervilhas	410	DIETA	Pescada cozida com batata e legumes	451									
VERDURA	Salada Variada	35	VERDURA	Salada Variada	35									
SOBREMESA	Fruta da Época	66	SOBREMESA	Fruta da Época	66									