

De 04 a 09 de setembro de 2017

		Almoço	Lunch	Kcal
2ª Feira	Sopa	Feijão vermelho e couve ripada	Beans and Cabage	305
	Carne	Carne de porco assada à Padeiro	Roast Pork "Padeiro" style	651
	Peixe	Massinha de cação c/ coentros	Dogfish with pasta and Coriander	675
	Opção vegetariana	Tortilha de legumes	Vegetables Tortilla	560
3ª Feira	Sopa	Caldo verde	Green Broth	317
	Carne	Feijoada à transmontana	Beans and Meat Stew	1002
	Peixe	Bacalhau espiritual		781
	Opção vegetariana	Empadão de soja c/ cenoura ralada	Soya and Carrots Pie	992
4ª Feira	Sopa	Legumes	Vegetables Soup	202
	Carne	Febras ao alinho, arroz e salada	Pork skeak graril dtyle with rice ond salad	737
	Peixe	Pescada gratinada com espinafres	Hake "aj gratin" with spinach	855
	Opção vegetariana	Estufadinho de ervilhas	Stufled puns	195
5ª Feira	Sopa	Cenoura e massinhas	Carrots	289
	Carne	Frango guisado com ervilhas e cenoura e esparguete	Chicken Stewed with peas, carrots and spaguetti	965
	Peixe	Carapaus grelhados com molho à Espanhola	Horse Makerel with Spanhish souce	715
	Opção vegetariana	Feijão vermelho c/ ovo escalado e lombardo	Red Beans with boiles eggs and cabbage	658
6ª Feira	Sopa	Espinafres	Spinach Soup	176
	Carne	Carbonara de frango com cogumelos	Chicken carbonara with mushrooms	1041
	Peixe	Pescada à francesa com arroz de legumes	French Style Hake with Vegetable Rice	807
	Opção vegetariana	Bolonhesa de soja	Soya Bolonhese	961
Sábado	Sopa	Ervilhas	Peas	188
	Carne	Bifinhos de porco ao alinho	Garlick Pork syeaks	496
	Peixe	Calamares com arroz de ervilhas	Fried Breaded Squid com Peas Rice	1136
	Opção vegetariana	Pimentos recheados	Stufed Peppers	580

NOTA : Todos os pratos são acompanhados por salada ou legum



De 11 a 16 de setembro de 2017

		Almoço	Lunch	Kcal
2ª Feira	Sopa	Creme courgette com cenoura ralada	Zucchini and Carrots Cream	170
	Carne	Carne porco agridoce	Bittersweet Pork	730
	Peixe	Marmotinhas ao desespero	Marmot "desespero" Style	764
	Opção vegetariana	Rissóis de tofu com arroz tomate	Tofu patties with Tomato Rice	718
3ª Feira	Sopa	Cenoura e couve flor	Carrots and Cauliflower	186
	Carne	Massa à lavrador (carne vaca)	Farmer's beef with macaroni	718
	Peixe	Bacalhau gratinado e espinafres	Codfish "au gratin" and Spinach	794
	Opção vegetariana	Saladinha de feijão frade com ovo cozido	Frair Breans Salad with boiled eggs	736
4ª Feira	Sopa	Juliana	Juliana "Style"	187
	Carne	Migas à Alentejana	Pork and Bread Stew "Alentejana" Style	833
	Peixe	Posta de pescada à bela moleira	Hake loins "Moleira" style	710
	Opção vegetariana	Feijão estufado com soja	Stewed Soya Beans	1078
5ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com massinhas	Pumkin Cream	289
	Carne	Esparguete à bolonhesa	Spaghetti Bolognese	663
	Peixe	Arroz de peixe com frutos do mar	Fish Rice with Sea Dealights	616
	Opção vegetariana	Ovos mexidos c/ alho francês e arroz	Scrambled eggs with leek and Plain Rice	625
6ª Feira	Sopa	Nabiça	Turnip Soup	179
	Carne	Vitela à Primavera com puré de batata	Spring Veal with smashed Potatoes	883
	Peixe	Bacalhau com espinafres	Codfish with Spinach	794
	Opção vegetariana	Empadão de soja e cenoura ralada	Soya and Carrots Pie	1210
Sábado	Sopa	Legumes	Vegetables Soup	202
	Carne	Bifinho de porco grelhado com esparguete	Garlick Pork Cutlets with Spaghetti	738
	Peixe	Rissóis de atum com arroz de pimentos	Tuna Patties with piment rice	685
	Opção vegetariana	Strogonoff de cogumelos e arroz	Mushrooms Stroganoff with plain rice	557

NOTA : Todos os pratos são acompanhados por salada ou legum

