

Ementa do Refeitório D. Dinis

R10

Semana – 20 a 24 de novembro de 2023

Segunda-Feira (20-11-2023)

Sopa: Creme de cenoura

Prato: Peito de peru estufado c/ legumes, massa espirais, salada de alface, pepino e beterraba

Prato Veg: Salteado de cogumelos c/ repolho, cenoura, curgete, massa espirais e salada

Sobremesa: Fruta da Época 3 variedades



Terça-Feira (21-11-2023)

Sopa: Grão c/ espinafre

Prato: Choco guisado c/ batata doce, salada de alface, couve branca e cenoura

Prato Veg: Ervilhas guisadas c/ batata doce, legumes e salada

Sobremesa: Fruta da Época 3 variedades



Quarta-Feira (22-11-2023)

Sopa: Chuchu c/ coentros

Prato: Esparguete á bolonhesa, salada de alface, pepino e couve roxa

Prato Veg: Esparguete à bolonhesa de soja e salada

Sobremesa: Fruta da Época 3 variedades



Quinta-Feira (23-11-2023)

Sopa: Folhas verdes

Prato: Filetes de limanda c/ arroz de feijão preto, salada de alface, tomate e agrião

Prato Veg: Feijão preto estufado c/ tomate, couve e arroz

Sobremesa: Fruta da época 3 variedades



Sexta-Feira (24-11-2023)

Sopa: Brócolos

Prato: Lombo de porco no forno c/ puré de cenoura, salada de alface, beterraba e milho

Prato Veg: Hambúrguer de lentilhas c/ puré de cenoura e salada

Sobremesa: Fruta da época 3 variedades



* A ementa pode ser sujeita a alterações

pel' 
O Diretor
Manuel Nora
AGUPAMENTO DE ESCOLAS D. DINIS - LOIJE
Quarteira

Data

06 de Novembro 2023