



## EMENTA Refeitório I3S

Semana de 09/01/2017 a 13/01/2017

<b>SEGUNDA</b>	SOPA	Espinafres
	CARNE	Lombo assado no forno com ervas aromáticas
	PEIXE	Choco frito com arroz de tomate
	VEGETARIANO	Massada de soja e legumes
<b>TERÇA</b>	SOPA	Nabiças
	CARNE	Coxinha de frango panada no forno com mostarda
	PEIXE	Pescada assada com batata
	VEGETARIANO	Pataniscas de alho francês
<b>QUARTA</b>	SOPA	Couve portuguesa
	CARNE	Cassoulet (Feijoada típica francesa)
	PEIXE	Arroz de polvo com coentros
	VEGETARIANO	Folhado de espinafres e queijo
<b>QUINTA</b>	SOPA	Creme de alho francês
	CARNE	Carne de porco à Alentejana
	PEIXE	Salmão Espiritual
	VEGETARIANO	Legumes à Brás
<b>SEXTA</b>	SOPA	Repolho
	CARNE	Arroz de aves no forno à Antiga
	PEIXE	Meia desfeita (Salada de bacalhau com grão)
	VEGETARIANO	Canelones vegetarianos