



## EMENTA Refeitório I3S

Semana de 23/01/2017 a 27/01/2017

<b>SEGUNDA</b>	SOPA	Repolho
	CARNE	Carne à Portuguesa
	PEIXE	Calamares dourados no forno
	VEGETARIANO	Penne com molho de tomate e mozzarella
<b>TERÇA</b>	SOPA	Nabiças
	CARNE	Vitela à Primavera
	PEIXE	Pataniscas de polvo com arroz de feijão
	VEGETARIANO	Tortilha de legumes
<b>QUARTA</b>	SOPA	Creme de legumes
	CARNE	Carne de porco estufada c/ vinho tinto e cogumelos
	PEIXE	Pescada à Gomes de Sá
	VEGETARIANO	Rissóis de legumes
<b>QUINTA</b>	SOPA	À Lavrador
	CARNE	Linguini com frango e legumes
	PEIXE	Lasanha de atum
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com molho de Francesinha
<b>SEXTA</b>	SOPA	Feijão verde
	CARNE	Alheira de Mirandela grelhada com ovo
	PEIXE	Filetes dourados com ervas
	VEGETARIANO	Risotto gratinado