



EMENTA Refeitório I3S

Semana de 06/03/2017 a 10/03/2017

SEGUNDA	SOPA	Feijão verde
	CARNE	Carne de porco à Portuguesa
	PEIXE	Argolas de pota à Bordalesa
	VEGETARIANO	Carbonara vegetariana
TERÇA	SOPA	Creme de alho francês
	CARNE	Chili
	PEIXE	Tortilha de bacalhau
	VEGETARIANO	Soja com cogumelos e legumes de inverno
QUARTA	SOPA	Nabiças
	CARNE	Rolo de frango com molho Demi Glace
	PEIXE	Pescada à Assis
	VEGETARIANO	Ovos mexidos com alheira vegetariana
QUINTA	SOPA	Minestrone
	CARNE	Bifinho da vazia grelhado com arroz e salada
	PEIXE	Massa de atum no forno
	VEGETARIANO	Ratatouille
SEXTA	SOPA	Couve Portuguesa
	CARNE	Carne assada no forno ao alho e zimbro
	PEIXE	Feijoada de marisco
	VEGETARIANO	Linguini com almôndegas recheadas com queijo