



























# EMENTA Refeitório I3S

Semana de 11/03/2019 a 15/03/2019

SEGUNDA	SOPA	Creme de abóbora (40% batata, 20% cenoura, 10% cebola, 30% abóbora)
	CARNE	Carne de porco à Mexicana   
	PEIXE	Arroz de marisco        
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja  
	DIETA	Pescada cozida com legumes 
TERÇA	SOPA	Camponesa (30% batata, 20% cenoura, 10% cebola, 10% feijão-verde, 20% couve, 10% alho francês)
	CARNE	Roti de peru assado no forno 
	PEIXE	Feijoada de lulas e coentros 
	VEGETARIANO	Dahl de lentilhas 
	DIETA	Peito de frango assado com limão e alho
QUARTA	SOPA	Creme de cenoura (40% batata-doce, 40% cenoura, 10% cebola, 10% couve flor)
	CARNE	Carne lascada de porco com feijão, couve e arroz 
	PEIXE	Pescada assada com batatinhas e pimento 
	VEGETARIANO	Fusili salteado com trilogia de cogumelos e tofu  
	DIETA	Solha grelhada 
QUINTA	SOPA	Couve branca (30% batata, 30% cenoura, 10% cebola, 30% couve branca)
	CARNE	Frango assado com molho de leitão 
	PEIXE	Pataniscas de polvo com arroz de feijão    
	VEGETARIANO	Stroganoff de legumes 
	DIETA	Peru assado ao natural
SEXTA	SOPA	Nabiças e feijão (30% batata, 20% cenoura, 10% cebola, 10% feijão, 20% nabiças, 10% nabo)
	CARNE	Lombinho de porco com molho cremoso de cogumelos    
	PEIXE	Meia desfeita (salada de bacalhau com grão)  
	VEGETARIANO	Legumes assados no forno com batata e seitan  
	DIETA	Filete de cavala grelhada 



Glúten

Crustáceos

Ovos

Pescado

Amendoins

Soja

Lácteos

Frutos casca Rija

Aipo

Mostarda

Sementes sésamo

Dióxido enxofre e sulfitos

Moluscos

Tremoços