



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

Ementa

Janeiro 2012

Segunda-feira

Sopa: Sopa de Cenoura

Almoço: Almôndegas c/ esparguete, salada de alface

Pescada regional c/ arroz de ervilha, salada de alface

Jantar: Empadão de carnes, salada de alface e cenoura ralada

Cavala cozida c/ batata e couve

Terça-feira

Sopa: Sopa Serrana

Almoço: Pá à lavrador c/ batata assada, couve e cenoura salteada

Arroz de lulas à sevilhana, salada de alface

Jantar: Lasanha de carne, salada de alface e tomate

Abrótea c/ laranja c/ arroz de ervilha, salada de alface

Quarta-feira

Sopa: Sopa de Agrião

Almoço: Frango à rancheiro c/ arroz de manteiga, alface e cenoura ralada

Solha au meunier c/ batata ensalsada, salada de alface

Jantar: Strogonoff c/ arroz branco, batata palha, salada de alface

Filetes panados c/ arroz de legumes, salada de alface

Quinta-feira

Sopa: Sopa Bretã

Almoço: Arroz de carnes mistas e salada de alface

Carapau frito c/ arroz de cenoura e salada de alface

Jantar: Coxa de peru, esparguete salteado c/ legumes, salada de alface

Gratinado de pescada, salada de alface e cenoura ralada

Sexta-feira

Sopa: Creme de Legumes

Almoço: Costeleta à inglesa c/ arroz de ervilha, salada alface e cenoura ralada

Abrótea ao forno c/ batata assada, grelos

Jantar: Febras grelhadas c/ batata palha, salada de alface

Bolos de bacalhau c/ arroz de tomate, salada de alface