



EMENTA MENSAL. **Abril**. 2024

	SEMANA 1 a 5 de abril	SEMANA 8 a 12 de abril	SEMANA 15 a 19 de abril	SEMANA 22 a 26 de abril	SEMANA 29 a 30 de abril
2ª FEIRA	Sopa de alho francês com cenoura e curgete	Creme de abóbora	Creme de couve-flor	Sopa de feijão verde	Sopa Primavera
	Almôndegas (carne de vaca e porco) com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	Bacalhau espiritual com salada de alface, cenoura e beterraba	Hambúrguer de aves no forno com massa espiral e salada de pepino, tomate e couve roxa	Tiras de pota panadas com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) com salada de cenoura, couve roxa e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Creme de ervilhas	Sopa de couve branca	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de cenoura	Creme brócolos
	Atum à bolonhesa com massa espiral e salada de alface, beterraba e milho	Arroz à Valenciana (frango, salsichas, lulas e miolo de camarão) com salada de alface, pepino e milho	Medalhões de pescada estufados com puré de batata e salada de cenoura, tomate e milho	Rancho de frango (carne de frango, grão de bico, couve lombarda, cenoura e macarronete) com salada de alface, beterraba e milho	Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum, ovo cozido e salada de alface, tomate e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e gelatina	Fruta da época e pudim flan	Fruta da época e leite creme
4ª FEIRA	Sopa de espinafres	Creme de nabo e cenoura	Sopa de espinafres com cenoura	Sopa de feijão branco com couve	
	Jardineira de peru com salada de alface, couve roxa e cenoura	Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de alface, cenoura e tomate	Coxas de frango no forno com molho de limão, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e beterraba	Lombos de salmão no forno com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cenoura	
	Fruta da época	Fruta da época e leite creme	Fruta da época	Fruta da época	
5ª FEIRA	Creme de feijão verde	Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve)	Sopa Juliana	FERIADO	
	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão e salada de alface, tomate e cenoura	Carne de vitela estufada com puré de batata e salada de alface, pepino e beterraba	Bolonhesa de cavala com esparguete e salada de alface, couve roxa e cenoura		
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e gelatina		
6ª FEIRA	Sopa de grão de bico com cubinhos de cenoura e nabo	Canja de galinha	Creme de legumes	Sopa Macedónia de legumes	
	Rolo de carne no forno com massa lacinhos e salada de beterraba, cenoura e tomate	Lombinhos de perca gratinados com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e milho	Chilli de carne de vaca com arroz branco e salada de beterraba, cenoura e tomate	Bacalhau à Brás e com salada de alface, tomate e pepino	
	Fruta da época e pudim	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos. As sopas e os pratos têm ficha técnica que podem ser consultadas no refeitório.



EMENTA VEGETARIANA. *Abril*. 2024

	SEMANA 1 a 5 de abril	SEMANA 8 a 12 de abril	SEMANA 15 a 19 de abril	SEMANA 22 a 26 de abril	SEMANA 29 a 30 de abril
2ª FEIRA	Sopa de alho francês com cenoura e curgete	Creme de abóbora	Creme de couve-flor	Sopa de feijão verde	Sopa Primavera
	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	Tofu à Brás com salada de alface, cenoura e beterraba	One pot de feijão branco, cogumelos, cenoura, espinafres e massa lacinhos com massa espiral e salada de pepino, tomate e couve roxa	Hambúrguer vegetariano com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de cenoura, couve roxa e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Creme de ervilhas	Sopa de couve branca	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de cenoura	Creme brócolos
	Stroganoff de seitan com massa espiral e salada de alface, beterraba e milho	Grão com espinafres, arroz branco e salada de alface, pepino e milho	Empadão Primavera de grão de bico, cenoura e feijão verde com salada de cenoura, tomate e milho	Rancho à Portuguesa com tofu (tofu, grão de bico, cenoura, couve e macarronete) com salada de alface, beterraba e milho	Seitan à Portuguesa com salada de alface, tomate e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e gelatina	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa de espinafres	Creme de nabo e cenoura	Sopa de espinafres com cenoura	Sopa de feijão branco com couve	
	Jardineira Primaveril de grão de bico, batata, cenoura e feijão verde com salada de alface, couve roxa e cenoura	Rancho da Horta com seitan (seitan, grão-de-bico, couve e massa penne) com salada de alface, cenoura e tomate	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve e cogumelos), arroz de cenoura e salada de alface, tomate e beterraba	Empadão de soja com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cenoura	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª FEIRA	Creme de feijão verde	Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve)	Sopa Juliana	FERIADO	
	Almôndegas vegetarianas com arroz de feijão e salada de alface, tomate e cenoura	Empadão de lentilhas com salada de alface, pepino e beterraba	Bolonhesa lentilhas com esparguete e salada de alface, couve roxa e cenoura		
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e gelatina		
6ª FEIRA	Sopa de grão de bico com cubinhos de cenoura e nabo	Sopa de couve-flor com cenoura	Creme de legumes	Sopa Macedónia de legumes	
	Lentilhas estufadas com legumes, massa lacinhos e salada de beterraba, cenoura e tomate	Tofu de tomataada com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e milho	Chilli de soja com arroz branco e salada de beterraba, cenoura e tomate	Alho francês com grão à Brás e salada de alface, tomate e pepino	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos. As sopas e os pratos têm ficha técnica que podem ser consultadas no refeitório.