



EMENTA MENSAL. **Março**. 2024

	SEMANA 1 de março	SEMANA 4 a 8 de março	SEMANA 11 a 15 de março	SEMANA 18 a 22 de março	SEMANA 25 a 29 de março
2ª FEIRA		Sopa de cenoura com couve ripada Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) e salada de pepino, tomate e couve roxa Fruta da época	Sopa de feijão verde Bacalhau à Brás e salada de alface, cenoura e beterraba Fruta da época	Sopa Primavera Hambúguer de vaca no forno com molho de cogumelos, fusilli tricolor e salada de pepino, tomate e couve roxa Fruta da época	Sopa de espinafres com cenoura Filetes de pescada panados com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino Fruta da época e gelatina
3ª FEIRA		Creme de couve-flor Jardineira de pota com salada de cenoura, tomate e milho Fruta da época e gelatina	Canja de galinha Espetadas de peru com massa lacinhos e salada de alface, beterraba e milho Fruta da época	Creme de cenoura Medalhões de pescada estufados com puré de batata e salada de cenoura, tomate e milho Fruta da época	Sopa Macedónia de legumes Lasanha de carne de vaca com salada de cenoura, tomate e milho Fruta da época
4ª FEIRA		Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo Bifinhos de porco de cebolada com esparguete e salada de alface, tomate e beterraba Fruta da época	Creme de alho francês Empadão de atum com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, cenoura e tomate Fruta da época	Sopa de lentilhas Lombo de porco com arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba Fruta da época	Creme de cenoura com ervilhas Salmão lascado com salada de batata, ovo cozido, ervilhas e cenoura e salada de alface, pepino e cenoura Fruta da época
5ª FEIRA		Creme de curgete Lombos de salmão no forno com arroz branco e salada de alface, couve roxa e cenoura Fruta da época e gelatina	Sopa de grão com espinafres Pernas de frango estufadas com puré de batata e salada de alface, pepino e beterraba Fruta da época	Creme de legumes Bolonhesa de cavala com esparguete com salada de alface, couve roxa e cenoura Fruta da época	Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve) Strogonoff de frango com massa penne e salada de alface, couve roxa e tomate Fruta da época
6ª FEIRA	Sopa de cenoura Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e milho Fruta da época	Sopa Juliana Cubos de frango salteados com cogumelos, massa espiral e salada de beterraba, cenoura e tomate Fruta da época	Creme de abóbora com couve-flor Lombinhos de perca no forno com arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e milho Fruta da época	Caldo verde Bifes de frango no tacho com arroz de feijão e salada de tomate, pepino e milho Fruta da época	FERIADO

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. Março. 2024

	SEMANA 1 de março	SEMANA 4 a 8 de março	SEMANA 11 a 15 de março	SEMANA 18 a 23 de março	SEMANA 25 a 29 de março
2ª FEIRA		Sopa de cenoura com couve ripada Bolonesa de lentilhas com esparguete e salada de pepino, tomate e couve roxa Fruta da época	Sopa de feijão verde Alho francês com grão à Brás e salada de alface, cenoura e beterraba Fruta da época	Sopa Primavera Hambúrguer vegetariano com fusilli tricolor e salada de pepino, tomate e couve roxa Fruta da época	Sopa de espinafres com cenoura Caril de grão com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino Fruta da época e gelatina
3ª FEIRA		Creme de couve-flor Jardineira Primavera de feijão encarnado, batata, cenoura e feijão verde com salada de cenoura, tomate e milho Fruta da época e gelatina	Sopa de abóbora com ervilhas One pot de feijão branco, cogumelos, cenoura e espinafres com massa lacinhos e salada de alface, beterraba e milho Fruta da época	Creme de cenoura Estufado de seitan com puré de batata e salada de cenoura, tomate e milho Fruta da época	Sopa Macedónia de legumes Lasanha de soja com salada de cenoura, tomate e milho Fruta da época
4ª FEIRA		Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo Stroganoff de seitan com esparguete e salada de alface, tomate e beterraba Fruta da época	Creme de alho francês Almôndegas vegetarianas com arroz de cenoura e ervilhas e salada de alface, cenoura e tomate Fruta da época	Sopa de lentilhas Empadão de lentilhas com arroz e salada de alface, tomate e beterraba Fruta da época	Creme de cenoura com ervilhas Seitan à Portuguesa com salada de alface, pepino e cenoura Fruta da época
5ª FEIRA		Creme de curgete Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de alface, couve roxa e cenoura Fruta da época e gelatina	Sopa de grão com espinafres Empadão de soja e salada de alface, pepino e beterraba Fruta da época	Creme de legumes Bolonesa de soja com esparguete com salada de alface, couve roxa e cenoura Fruta da época	Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve) Rancho à Portuguesa com tofu (tofu, grão-de-bico, cenoura, couve e massa penne) e salada de alface, couve roxa e tomate Fruta da época
6ª FEIRA	Sopa de cenoura Tofu de tomata com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e milho Fruta da época	Sopa Juliana Lentilhas estufadas com legumes, massa espiral e salada de beterraba, cenoura e tomate Fruta da época	Creme de abóbora com couve-flor Grão estufado com couve lombarda, arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e milho Fruta da época	Caldo verde (sem chouriço) Ervilhas estufadas com arroz branco e salada de tomate, pepino e milho Fruta da época	FERIADO

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