



EMENTA MENSAL. **Maio**. 2024

	SEMANA 1 a 3 de maio	SEMANA 6 a 10 de maio	SEMANA 13 a 17 de maio	SEMANA 20 a 24 de maio	SEMANA 27 a 31 de maio
2ª FEIRA		Creme de legumes	Sopa de alho francês com cenoura e curgete	Creme de nabo e cenoura	Creme de couve-flor
		Arroz de cavala e legumes (cenoura e curgete) com salada de pepino, tomate e couve roxa	Almôndegas (carne de vaca e porco) com molho de tomate, esparguete e salada de alface, cenoura e beterraba	Bacalhau Espiritual e salada de pepino, tomate e couve roxa	Hambúrguer de aves no forno com molho de cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e gelatina
3ª FEIRA		Sopa de lentilhas	Creme de feijão verde	Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve)	Sopa de espinafres
		Stroganoff de frango com esparguete e salada de cenoura, tomate e milho	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, beterraba e milho	Peito de peru assado com laranja, arroz de cenoura e salada de cenoura, tomate e milho	Bolonhesa de cavala com massa espiral e salada de cenoura, tomate e milho
		Fruta da época e gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	FERIADO	Sopa de cenoura com couve ripada	Sopa de feijão branco com couve	Sopa Juliana	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo
		Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo) e salada de alface, tomate e beterraba	Bifinhos de frango no tacho com massa espiral e salada de alface, cenoura e tomate	Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de alface, tomate e beterraba	Pernas de frango no forno com molho de limão, arroz branco e salada de alface, pepino e cenoura
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e leite creme	Fruta da época e arroz doce
5ª FEIRA	Creme de alho francês	FERIADO	Creme de ervilhas	Creme de abóbora	FERIADO
	Massada de peixe (perca, delicias do mar, miolo de camarão e cenoura) e salada de alface, pepino e beterraba		Medalhões de pescada no forno com puré de batata e salada de alface, pepino e beterraba	Jardineira de frango e salada de alface, couve roxa e cenoura	
	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa de grão com espinafres	Creme de abóbora com couve-flor	Sopa de couve-flor com cenoura	Canja de galinha	Creme de cenoura
	Lombo de porco com arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e milho	Filetes de pescada panados com arroz branco e salada de beterraba, cenoura e tomate	Fricassé de frango com arroz branco e salada de tomate, pepino e milho	Lombinhos de perca no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate, pepino e milho	Chilli de carne de vaca com arroz branco e salada de alface, couve roxa e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e pudim	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. Maio. 2024

	SEMANA 1 a 3 de maio	SEMANA 6 a 10 de maio	SEMANA 13 a 17 de maio	SEMANA 20 a 24 de maio	SEMANA 27 a 31 de maio
2ª FEIRA		Creme de legumes Ervilhas estufadas com legumes, arroz de cenoura e curgete e salada de pepino, tomate e couve roxa Fruta da época	Sopa de alho francês com cenoura e curgete Almôndegas vegetarianas com esparguete e salada de alface, cenoura e beterraba Fruta da época	Creme de nabo e cenoura Tofu à Brás e salada de pepino, tomate e couve roxa Fruta da época	Creme de couve-flor Feijoada de cogumelos com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino Fruta da época e gelatina
3ª FEIRA		Sopa de lentilhas Stroganoff de seitan com esparguete e salada de cenoura, tomate e milho Fruta da época e pudim flan	Creme de feijão verde Grão estufado com couve lombarda, arroz branco e salada de alface, beterraba e milho Fruta da época	Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve) Hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura e salada de cenoura, tomate e milho Fruta da época	Sopa de espinafres Bolonhesa de lentilhas com massa espiral e salada de cenoura, tomate e milho Fruta da época
4ª FEIRA	FERIADO	Sopa de cenoura com couve ripada Jardineira Primavera de feijão encarnado, batata, cenoura e feijão verde com salada de alface, tomate e beterraba Fruta da época	Sopa de couve-flor com cenoura One pot de feijão preto, cogumelos e cenoura com massa espiral e salada de alface, cenoura e tomate Fruta da época	Sopa Juliana Rancho da Horta com seitan (seitan, grão-de-bico, cenoura, couve e massa penne) e salada de alface, tomate e beterraba Fruta da época e leite creme	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo Grão com espinafres, arroz branco e salada de alface, pepino e cenoura Fruta da época e gelatina
5ª FEIRA	Creme de alho francês Massada de tofu de tomata e salada de alface, pepino e beterraba Fruta da época	FERIADO	Creme de ervilhas Estufado de seitan com puré de batata e salada de alface, pepino e beterraba Fruta da época	Creme de abóbora Empadão de soja e salada de alface, couve roxa e cenoura Fruta da época	FERIADO
6ª FEIRA	Sopa de grão com espinafres Feijoada de três feijões com arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e milho Fruta da época	Creme de abóbora com couve-flor Caril de grão e legumes com arroz branco e salada de beterraba, cenoura e tomate Fruta da época	Sopa de feijão branco com couve Empadão de lentilhas com arroz branco e salada de tomate, pepino e milho Fruta da época e arroz doce	Sopa de cenoura com ervilhas Tofu de tomata e arroz de ervilhas e salada de tomate, pepino e milho Fruta da época	Creme de cenoura Chilli de soja com arroz branco e salada de alface, couve roxa e tomate 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.