



EMENTA MENSAL. **Junho**. 2024

	SEMANA 3 a 7 de junho	SEMANA 10 a 14 de junho	SEMANA 17 a 21 de junho	SEMANA 24 a 28 de junho
2ª FEIRA	Sopa de feijão-verde	FERIADO	Creme de legumes	Sopa de alho francês com cenoura e curgete
	Tiras de pota panadas com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba		Arroz de cavala e legumes (cenoura e curgete) com salada de alface, tomate e pepino	Almôndegas (carne de vaca e porco) estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e pepino
	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Creme de curgete	Creme de brócolos	Sopa de cenoura com couve ripada	Canja de galinha
	Esparguete à bolonhesa com salada de alface, beterraba e milho	Massa de atum gratinada com salada de alface, tomate e pepino	Rancho de frango (carne de frango, macarronete, grão-de-bico, couve branca e cenoura) com salada de alface, couve roxa e tomate	Douradinhos no forno com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Leite creme e fruta da época	Gelatina e fruta da época
4ª FEIRA	Sopa de cenoura	Sopa de espinafres com cenoura	Sopa Portuguesa (feijão encarnado e couve)	Sopa de couve-flor com cenoura
	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas, puré de batata e salada de alface, tomate e cenoura	Bifinhos de porco de cebolada com arroz branco e salada de alface, beterraba e milho	Medalhões de pescada gratinados com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e cenoura	<i>Stroganoff</i> de frango com massa espiral e salada de alface, couve roxa e cenoura
	Gelatina e fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa de feijão branco com couve	Creme de alho francês	Sopa Primavera	Sopa de grão com cubinhos de cenoura e nabo
	Cubos de frango salteados com cogumelos, arroz de cenoura e salada de beterraba, pepino e milho	Filetes de pescada estufados com molho de tomate, puré de batata e salada de alface, tomate e cenoura	Carne de vitela estufada com esparguete e salada de cenoura, tomate e milho	Salada de atum com feijão-frade e ovo cozido (atum, batata, ovo e cenoura) com salada de alface, beterraba e milho
	Fruta da época	Pudim e fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	Sopa Macedónia de legumes	Sopa de lentilhas	Creme de abóbora com couve-flor	Creme de feijão-verde
	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo) com salada de alface, tomate e pepino	Arroz Primavera (cubos de fiambre, ovo mexido, milho, ervilhas, cenoura e curgete) com salada de tomate, pepino e milho	Pota estufada com puré de batata e salada de alface, tomate e beterraba	Perninhas de frango no forno com molho de limão, batata frita e salada de beterraba, cenoura e tomate
	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.



EMENTA VEGETARIANA. **Junho**. 2024

	SEMANA 3 a 7 de junho	SEMANA 10 a 14 de junho	SEMANA 17 a 21 de junho	SEMANA 24 a 28 de junho
2ª FEIRA	Sopa de feijão-verde	FERIADO	Creme de legumes	Sopa de alho francês com cenoura e curgete
	Hambúguer vegetariano com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba		Tofu de tomatada com arroz de legumes (cenoura e curgete) e salada de alface, tomate e pepino	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e pepino
	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Creme de curgete	Creme de brócolos	Sopa de cenoura com couve ripada	Creme de ervilhas
	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface, beterraba e milho	<i>One pot</i> de feijão branco, cogumelos, cenoura e espinafres com massa penne e salada de alface, tomate e pepino	Rancho da Horta com seitan (seitan, grão-de-bico, cenoura, couve e macarronete) com salada de alface, couve roxa e tomate	Empadão de lentilhas com arroz e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa de cenoura	Sopa de espinafres com cenoura	Sopa Portuguesa (feijão encarnado e couve)	Sopa de couve-flor com cenoura
	Empadão de lentilhas com salada de alface, tomate e cenoura	Caril de grão e legumes com arroz branco e salada de alface, beterraba e milho	Feijoada de três feijões com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e cenoura	<i>One pot</i> de feijão preto, cogumelos, cenoura e massa espiral com salada de alface, couve roxa e cenoura
	Gelatina e fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa de feijão branco com couve	Creme de alho francês	Sopa Primavera	Sopa de grão com cubinhos de cenoura e nabo
	Ervilhas estufadas com legumes, arroz de cenoura e salada de beterraba, pepino e milho	Seitan estufado com puré de batata e salada de alface, tomate e cenoura	Lentilhas estufadas com legumes, esparguete e salada de cenoura, tomate e milho	Jardineira Primavera de feijão encarnado, batata, cenoura e feijão-verde com salada de alface, beterraba e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	Sopa Macedónia de legumes	Sopa de lentilhas	Creme de abóbora com couve-flor	Creme de feijão-verde
	Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e pepino	Empadão de soja com arroz e salada de tomate, pepino e milho	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e beterraba	Hambúguer de espinafres com batata frita e salada de beterraba, cenoura e tomate
	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.