



EMENTA MENSAL **Julho**. 2024

	SEMANA 1 a 5 de julho	SEMANA 8 a 12 de julho	SEMANA 15 a 19 de julho	SEMANA 22 a 26 de julho	SEMANA 29 a 31 de julho
2ª FEIRA	Creme de cenoura	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera	Sopa de espinafres com cenoura
	Bacalhau espiritual e salada de alface, cenoura e beterraba	Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos, massa espiral e salada de pepino, tomate e couve roxa	Tiras de pota panadas com arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) com salada de cenoura, couve roxa e milho	Filetes de pescada panados com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa de couve branca	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de curgete	Creme de brócolos	Sopa de cenoura com couve ripada
	Febras de porco no tacho com feijão preto, arroz branco e salada de alface, pepino e milho	Medalhões de pescada estufados com arroz de cenoura e salada de cenoura, tomate e milho	Peito de peru assado com laranja, esparguete e salada de alface, beterraba e milho	Pastéis de bacalhau com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Almôndegas (carne de vaca e porco) com esparguete e salada de cenoura, tomate e milho
	Fruta da época	Fruta da época e gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa de abóbora com ervilhas	Sopa de espinafres	Sopa de feijão branco com couve	Sopa de grão com cubinhos de cenoura e nabo	Creme de legumes
	Salmão salteado com massa penne e ovo picado com salada de alface, cenoura e tomate	Jardineira de peru com salada de alface, tomate e beterraba	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e cenoura	Espetadas de peru com massa espiral e salada de alface, beterraba e milho	Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum, ovo cozido e salada de alface, pepino e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Creme de nabo e cenoura	Sopa Juliana	Sopa de cenoura	Creme de alho francês	
	Cubos de frango salteados com cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface, pepino e beterraba	Bolonhesa de cavala com esparguete e salada de alface, couve roxa e cenoura	Macarronada de carne de vaca com salada de beterraba, pepino e milho	Lombos de salmão no forno com puré de batata e salada de alface, tomate e cenoura	
	Fruta da época	Fruta da época e gelatina	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve)	Creme de abóbora	Sopa Macedónia de legumes	Caldo verde	
	Massada de peixe (perca, delícias do mar, miolo de camarão e cenoura) com salada de alface, tomate e milho	Pernas de frango assadas com arroz branco e salada de beterraba, cenoura e tomate	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo) com salada de alface, tomate e pepino	Lombo de porco com arroz branco e salada de tomate, pepino e milho	
	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. **Julho**. 2024

	SEMANA 1 a 5 de julho	SEMANA 8 a 12 de julho	SEMANA 15 a 19 de julho	SEMANA 22 a 26 de julho	SEMANA 29 a 31 de julho
2ª FEIRA	Creme de cenoura	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera	Sopa de espinafres com cenoura
	Tofu à Brás com salada de alface, cenoura e beterraba	<i>One pot</i> de feijão branco, cogumelos, cenoura e espinafres com massa espiral e salada de pepino, tomate e couve roxa	Caril de grão com arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de cenoura, couve roxa e milho	Feijoada de legumes com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa de couve branca	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de curgete	Creme de brócolos	Sopa de cenoura com couve ripada
	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de alface, pepino e milho	Grão estufado com espinafres, arroz de cenoura e salada de cenoura, tomate e milho	<i>Stroganoff</i> de seitan com esparguete e salada de alface, beterraba e milho	Empadão de lentilhas com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Almôndegas vegetarianas com esparguete e salada de cenoura, tomate e milho
	Fruta da época	Fruta da época e gelatina	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa de abóbora com ervilhas	Sopa de espinafres	Sopa de feijão branco com couve	Sopa de grão com cubinhos de cenoura e nabo	Creme de legumes
	Rancho da Horta com seitan (seitan, grão-de-bico, cenoura, couve e massa penne) com salada de alface, cenoura e tomate	Jardineira Primaveril de feijão encarnado, batata, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e beterraba	Tofu de tomatada com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e cenoura	<i>One pot</i> de feijão preto, cogumelos e cenoura com massa espirale salada de alface, beterraba e milho	Jardineira Primaveril de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde com salada de alface, pepino e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Creme de nabo e cenoura	Sopa Juliana	Sopa de cenoura	Creme de alho francês	
	Hambúrguer de vegetais com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e beterraba	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de alface, couve roxa e cenoura	Lentilhas estufadas com legumes e macarrão com salada de beterraba, pepino e milho	Empadão Primavera de grão-de-bico com salada de alface, tomate e cenoura	
	Fruta da época	Fruta da época e gelatina	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve)	Creme de abóbora	Sopa Macedónia de legumes	Caldo verde	
	Massada de tofu de tomatada com salada de alface, tomate e milho	<i>Chilli</i> 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	Ervilhas estufadas com legumes, arroz branco e salada de tomate, pepino e milho	
	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.