



EMENTA MENSAL. **Agosto**. 2024

	SEMANA 1 a 2 de agosto	SEMANA 5 a 9 de agosto	SEMANA 12 a 16 de agosto	SEMANA 19 a 23 de agosto	SEMANA 26 a 30 de agosto
2ª FEIRA		Sopa de alho francês com cenoura e curgete	Creme de abóbora	Sopa Juliana	Sopa de feijão-verde
		Hambúrguer de aves no forno com massa espiral e salada de alface, cenoura e beterraba	Paloco espiritual com salada de pepino, tomate e couve roxa	Chilli de carne de vaca com arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba	Empadão de atum com arroz de cenoura e ervilhas e salada de pepino, tomate e couve roxa
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA		Creme de ervilhas	Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve)	Creme de couve-flor	Creme de curgete
		Rissóis de camarão com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e milho	Bifes de frango no tacho com arroz de ervilhas e salada de cenoura, tomate e milho	Bolonhesa de cavala com esparguete e salada de alface, beterraba e milho	Peito de peru assado com laranja, massa espiral e salada de cenoura, tomate e milho
		Fruta da época	Fruta da época e gelatina	Fruta da época e pudim flan	Fruta da época e gelatina
4ª FEIRA		Sopa de grão-de-bico com espinafres	Sopa de couve branca	Sopa de espinafres	Sopa de feijão branco com couve
		Carne de vitela estufada com puré de batata e salada de alface, tomate e milho	Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de alface, beterraba e cenoura	Jardineira de peru com salada de cenoura, beterraba e milho	Filetes de pescada panados com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa de lentilhas	Creme de feijão verde	FERIADO	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de cenoura
	Pernas de frango estufadas com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cenoura	Arroz de cavala e legumes (cenoura e curgete) com salada de alface, pepino e beterraba		Medalhões de pescada estufados com molho de tomate, arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	Lombo de porco assado com esparguete e salada de alface, couve roxa e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época			Fruta da época e gelatina
6ª FEIRA	Creme de abóbora com couve-flor	Sopa de couve-flor com cenoura	Creme de nabo e cenoura	Canja de galinha	Sopa Macedónia de legumes
	Lombinhos de perca no forno com puré de batata e salada de beterraba, cenoura e tomate	Rolo de carne recheado com queijo e fiambre, esparguete e salada de alface, tomate e cenoura	Tiras de pota panadas com arroz branco e salada de beterraba, cenoura e tomate	Stroganoff de frango com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e pepino	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo) com salada de beterraba, cenoura e tomate
	Fruta da época	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. **Agosto**. 2024

	SEMANA 1 a 2 de agosto	SEMANA 5 a 9 de agosto	SEMANA 12 a 16 de agosto	SEMANA 19 a 23 de agosto	SEMANA 26 a 30 de agosto	
2ª FEIRA		Sopa de alho francês com cenoura e curgete <i>One pot</i> de feijão branco, cogumelos, cenoura e espinafres com massa espiral e salada de alface, cenoura e beterraba Fruta da época	Creme de abóbora Tofu à Brás com salada de pepino, tomate e couve roxa Fruta da época	Sopa Juliana <i>Chilli</i> de soja com arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba Fruta da época	Sopa de feijão-verde Hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura e ervilhas e salada de pepino, tomate e couve roxa Fruta da época	
	3ª FEIRA		Creme de ervilhas Grão estufado com couve-lombarda, arroz de cenoura e salada de alface, pepino e milho Fruta da época	Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve) Almôndegas vegetarianas com arroz de ervilhas e salada de cenoura, tomate e milho Fruta da época e gelatina	Creme de couve-flor Bolonesa de lentilhas com esparguete e salada de alface, beterraba e milho Fruta da época e pudim flan	Creme de curgete <i>One pot</i> de feijão preto, cogumelos e cenoura com massa espiral e salada de cenoura, tomate e milho Fruta da época e gelatina
		4ª FEIRA		Sopa de grão-de-bico com espinafres Seitan estufado com puré de batata e salada de alface, tomate e milho Fruta da época	Sopa de couve branca Rancho da Horta com seitan (seitan, grão-de-bico, cenoura, couve e massa penne) e salada de alface, beterraba e cenoura Fruta da época	Sopa de espinafres Jardineira Primavera de feijão encarnado, batata, cenoura e feijão-verde com salada de cenoura, beterraba e milho Fruta da época
5ª FEIRA			Sopa de lentilhas <i>Chilli</i> de dois feijões e milho (feijão branco, feijão encarnado, pimento e milho) com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cenoura Fruta da época	Creme de feijão verde Tofu de tomata com arroz de legumes (cenoura e curgete) e salada de alface, pepino e beterraba Fruta da época	FERIADO	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo Caril de grão com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino
	6ª FEIRA		Creme de abóbora com couve-flor Empadão de soja com salada de beterraba, cenoura e tomate Fruta da época	Sopa de couve-flor com cenoura Lentilhas estufadas com legumes, macarrão e salada de alface, tomate e cenoura Fruta da época	Creme de nabo e cenoura Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de beterraba, cenoura e tomate Fruta da época	Sopa de abóbora com ervilhas <i>Stroganoff</i> de seitan com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e pepino 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.