



EMENTA MENSAL. Maio. 2025

	SEMANA 1 a 2 de maio	SEMANA 5 a 9 de maio	SEMANA 12 a 16 de maio	SEMANA 19 a 23 de maio	SEMANA 26 a 30 de maio
2ª FEIRA		Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera	Creme de abóbora	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete
		Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate e salada de cenoura, beterraba e milho	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, cenoura e couve-roxa	Bacalhau à Brás com salada de alface, beterraba e pepino	Hambúrguer de vaca no forno com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA		Sopa de cenoura	Creme de brócolos	Sopa de lentilhas	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)
		Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) com salada de alface, beterraba e milho	Lombinhos de perca gratinados com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e pepino	Pernas de frango no forno com molho de limão, arroz branco e salada de alface, couve-roxa e tomate	Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de tomate, pepino e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e fruta da época
4ª FEIRA		Creme de curgete	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura	Creme de legumes	Sopa de nabiças
		Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo cozido) com salada de alface, tomate e pepino	Stroganoff de frango com fusilli tricolor e salada de alface, beterraba e milho	Bolonhesa de cavala com massa espiral e salada de alface, cenoura e tomate	Jardineira de frango com salada de beterraba, pepino e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA		Sopa de Macedónia de legumes	Creme de alho-francês	Sopa de cenoura com couve ripada	
	FERIADO	Peito de peru assado com laranja, arroz de cenoura e salada de alface, couve-roxa e cenoura	Salada de atum com feijão-frade (atum, feijão-frade, ovo cozido, batata e cenoura) com salada de alface, tomate e milho	Bifinhos de peru estufados com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) e salada de cenoura, tomate e milho	FERIADO
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-branco com couve	Sopa Juliana	Sopa de espinafres	Creme de cenoura
	Bifinhos de porco de cebolada com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas, puré de batata e salada de alface, cenoura e beterraba	Lombo de porco com arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba	Pescada lascada com batata, ovo cozido, brócolos e salada de alface, tomate e pepino	Fusilli no forno com molho de tomate, fiambre, salsicha, cogumelos, brócolos e salada de alface, cenoura e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Pudim e 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. Maio. 2025

	SEMANA 1 a 2 de maio	SEMANA 5 a 9 de maio	SEMANA 12 a 16 de maio	SEMANA 19 a 23 de maio	SEMANA 26 a 30 de maio
2ª FEIRA		Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera	Creme de abóbora	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete
		Falafel (bolinhos de grão-de-bico) com arroz de tomate e salada de cenoura, beterraba e milho	Bolonesa de lentilhas com esparguete e salada de alface, cenoura e couve-roxa	Alho francês com grão à Brás com salada de alface, beterraba e pepino	Empadão de soja com arroz e salada de alface, tomate e cenoura
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA		Sopa de cenoura	Creme de brócolos	Sopa de lentilhas	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)
		Bolonesa de soja com esparguete e salada de alface, beterraba e milho	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e pepino	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de alface, couve-roxa e tomate	One pot de grão-de-bico, espinafres e cenoura com massa penne e salada de tomate, pepino e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e fruta da época
4ª FEIRA		Creme de curgete	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura	Creme de legumes	Sopa de nabiças
		Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e pepino	Stroganoff de seitan com fusilli tricolor e salada de alface, beterraba e milho	One pot de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa espiral e salada de alface, cenoura e tomate	Jardineira primavera de feijão-vermelho, batata, cenoura e feijão-verde com salada de beterraba, pepino e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	FERIADO	Sopa de Macedónia de legumes	Creme de alho-francês	Sopa de cenoura com couve ripada	FERIADO
		Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-lombarda e cogumelos), arroz de cenoura e salada de alface, couve-roxa e cenoura	Jardineira Primavera de feijão-vermelho, batata, cenoura e feijão-verde e salada de alface, tomate e milho	Tofu salteado com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) e salada de cenoura, tomate e milho	
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-branco com couve	Sopa Juliana	Sopa de espinafres	Creme de cenoura
	Empadão de lentilhas com arroz e salada de alface, tomate e pepino	Seitan estufado com puré de batata e salada de alface, cenoura e beterraba	Caril de grão com arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba	Empadão Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e pepino	Massada de tofu de tomatada com salada de alface, cenoura e pepino
	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.