



EMENTA MENSAL. **Junho**. 2025

	SEMANA 2 a 6 de junho	SEMANA 9 a 13 de junho	SEMANA 16 a 20 de junho	SEMANA 23 a 27 de junho	SEMANA 30 de junho
2ª FEIRA	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)	Sopa de nabiças	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete
	Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e milho	Almôndegas (carne de vaca e porco) estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa	Bacalhau espiritual com salada de alface, couve roxa e pepino	Empadão carne de vaca com arroz e salada de tomate, beterraba e pepino	Tiras de pota panadas com arroz de tomate e salada de cenoura, beterraba e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	FERIADO	Creme de brócolos	Sopa de cenoura com couve ripada	
	Cubos de frango salteados com cogumelos, fusilli tricolor e salada de alface, cenoura e milho		Espetadas de peru com arroz de feijão e salada de alface, pepino e cenoura	Pescada lascada com salada de batata, ovo cozido, brócolos e salada de alface, tomate e cenoura	
	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa juliana (couve-lombarda e cenoura)	Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Creme de legumes	
	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Bifes de frango no tacho com puré de batata e salada alface, tomate e beterraba	Lombinhos de perca no forno com puré de batata e salada de alface, couve roxa e cenoura	Coxas de frango no forno com molho de limão, arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa de agrião	Sopa de feijão-branco com couve	FERIADO	Sopa de lentilhas	
	Lombo de porco com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate	Bolonhesa de cavala com massa espiral e salada de beterraba, cenoura e tomate		Bolonhesa de atum com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura	
	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	
6ª FEIRA	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Caldo-verde	Creme de abóbora com couve-flor	
	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate, pepino e milho	Arroz de peru tostado com salada de alface, pepino e milho	Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de alface, tomate e pepino	Carne de porco à Portuguesa com salada de alface, beterraba e milho	
	Fruta da época	Arroz-doce e fruta da época	Fruta da época	Gelatina e 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*. 2025

	SEMANA 2 a 6 de junho	SEMANA 9 a 13 de junho	SEMANA 16 a 20 de junho	SEMANA 23 a 27 de junho	SEMANA 30 de junho
2ª FEIRA	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)	Sopa de nabiças	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete
	Caril de grão e legumes (abóbora, brócolos e curgete) com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e milho	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa	Tofu à Brás com salada de alface, couve roxa e pepino	Empadão de soja com arroz e salada de tomate, beterraba e pepino	Falafel com arroz de tomate e salada de cenoura, beterraba e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	FERIADO	Creme de brócolos	Sopa de cenoura com couve ripada	
	One pot de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com fusilli tricolor e salada de alface, cenoura e milho		Hambúrguer vegetariano com arroz de feijão e salada de alface, pepino e cenoura	Jardineira Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e cenoura	
	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa juliana (couve-lombarda e cenoura)	Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Creme de legumes	
	Tofu de tomatada com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Empadão de lentilhas com salada de alface, tomate e beterraba	Seitan estufado com puré de batata e salada de alface, couve roxa e cenoura	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de alface, beterraba e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa de agrião	Sopa de feijão-branco com couve	FERIADO	Sopa de lentilhas	
	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate	One pot de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa espiral e salada de beterraba, cenoura e tomate		Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura	
	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	
6ª FEIRA	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Caldo-verde	Creme de abóbora com couve-flor	
	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de tomate, pepino e milho	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos), arroz branco e salada de alface, pepino e milho	Rancho à Portuguesa com tofu (tofu, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne) e salada de alface, tomate e pepino	Seitan à Portuguesa com salada de alface, beterraba e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e 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.