



EMENTA MENSAL. **Agosto**. 2025

	SEMANA 1 de agosto	SEMANA 4 a 8 de agosto	SEMANA 11 a 15 de agosto	SEMANA 18 a 22 de agosto	SEMANA 25 a 29 de agosto
2ª FEIRA		Sopa de nabijas Chilli de carne de vaca com arroz branco e salada de tomate, beterraba e pepino Fruta da época	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete Tiras de pota panadas com arroz de tomate e salada de cenoura, beterraba e milho Fruta da época	Creme de abóbora Hambúrguer de vaca no forno com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) e salada de alface, tomate e cenoura Fruta da época	Creme de couve-flor Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e milho Fruta da época
3ª FEIRA		Sopa de cenoura com couve ripada Pescada lascada com salada de batata, ovo cozido, brócolos e salada de alface, tomate e cenoura Fruta da época	Creme de ervilhas Macarronada de carne de vaca com salada de alface, couve-roxa e tomate Fruta da época	Sopa de couve-branca Massada de peixe (perca, delícias do mar, miolo de camarão e cenoura) com salada de alface, beterraba e pepino Fruta da época	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, cenoura e milho Fruta da época
4ª FEIRA		Creme de legumes Coxas de frango no forno com molho de limão, arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e milho Fruta da época	Creme de feijão-verde Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate Fruta da época	Sopa de cenoura com ervilhas Stroganoff de frango com arroz branco e salada de pepino, beterraba e milho Fruta da época	Sopa juliana (couve-lombarda e cenoura) Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino Fruta da época
5ª FEIRA		Sopa de lentilhas Bolonesa de atum com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura Fruta da época	Sopa de grão-de-bico com espinafres Jardineira de frango com salada de cenoura, tomate e milho Leite-creme e fruta da época	Creme de nabo e cenoura Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas com atum e ovo cozido) com salada de alface, tomate e milho Fruta da época	Sopa de agrião Lombo de porco com fusilli tricolor e salada de alface, cenoura e tomate Fruta da época
6ª FEIRA	Sopa de couve-flor com cenoura ripada Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de alface, tomate e pepino Fruta da época	Creme de abóbora com couve-flor Carne de porco à Portuguesa com salada de alface, beterraba e milho Fruta da época	FERIADO	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve) Lombo de porco com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino Fruta da época	Creme de cenoura Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate, pepino e milho 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		Sopa de nabiças Chilli de soja com arroz branco e salada de tomate, beterraba e pepino Fruta da época	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete Falafel com arroz de tomate e salada de cenoura, beterraba e milho Fruta da época	Creme de abóbora Curgete recheada com soja, arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) e salada de alface, tomate e cenoura Fruta da época	Creme de couve-flor Alho-francês com grão à Brás e salada de alface, tomate e milho Fruta da época
3ª FEIRA		Sopa de cenoura com couve ripada Jardineira Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e cenoura Fruta da época	Creme de ervilhas Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete e cogumelos), macarrão e salada de alface, couve-roxa e tomate Fruta da época	Sopa de couve-branca Massada de tofu de tomatada com salada de alface, beterraba e pepino Fruta da época	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo Bolonesa de soja com esparguete e salada de alface, cenoura e milho Fruta da época
4ª FEIRA		Creme de legumes Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de alface, beterraba e milho Fruta da época	Creme de feijão-verde Estufado de grão-de-bico e espinafres com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate Fruta da época	Sopa de cenoura com ervilhas Caril de grão e maçã com arroz branco e salada de pepino, beterraba e milho Fruta da época	Sopa juliana (couve-lombarda e cenoura) Tofu de tomatada com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino Fruta da época
5ª FEIRA		Sopa de lentilhas Bolonesa de lentilhas com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura Fruta da época	Sopa de grão-de-bico com espinafres Empadão de soja com salada de cenoura, tomate e milho Leite-creme e fruta da época	Creme de nabo e cenoura Empadão de lentilhas com salada de alface, tomate e milho Fruta da época	Sopa de agrião One pot de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com fusilli tricolor e salada de alface, cenoura e tomate Fruta da época
6ª FEIRA	Sopa de couve-flor com cenoura ripada Rancho à Portuguesa com tofu (tofu, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne) e salada de alface, tomate e pepino Fruta da época	Creme de abóbora com couve-flor Seitan à Portuguesa com salada de alface, beterraba e milho Fruta da época	FERIADO	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve) Feijoada de três feijões com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino Fruta da época	Creme de cenoura Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de tomate, pepino e milho 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.