



EMENTA MENSAL **Julho**. 2025

	SEMANA 1 a 4 de julho	SEMANA 7 a 11 de julho	SEMANA 14 a 18 de julho	SEMANA 21 a 25 de julho	SEMANA 28 a 31 de julho
<b>2ª FEIRA</b>		<p>Creme de abóbora</p> <p>Hambúrguer de vaca no forno com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) e salada de alface, tomate e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de couve-flor</p> <p>Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de feijão-verde</p> <p>Almôndegas (carne de vaca e porco) com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)</p> <p>Bacalhau à Brás com salada de alface, couve-roxa e pepino</p> <p>Fruta da época</p>
	<p>Creme de ervilhas</p> <p>Bifinhos de frango no tacho com fusilli tricolor e salada de cenoura, tomate e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de couve-branca</p> <p>Massada de peixe (perca, delícias do mar, miolo de camarão e cenoura) com salada de alface, beterraba e pepino</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo</p> <p>Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) com salada de alface, cenoura e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de curgete</p> <p>Jardineira de pota com salada de cenoura, beterraba e pepino</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de brócolos</p> <p>Febras de porco de cebolada com arroz de feijão e salada de alface, couve-roxa e pepino</p> <p>Gelatina e fruta da época</p>
	<p>Caldo-verde</p> <p>Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de cenoura com ervilhas</p> <p><i>Cordon Bleu</i> de frango, queijo e fiambre no forno com arroz branco e salada de pepino, beterraba e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa juliana (couve-lombarda e cenoura)</p> <p>Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)</p> <p>Pica-pau Ribatejano (carne de porco) com arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo</p> <p>Lombinhos de perca no forno com puré de batata e salada de alface, couve-roxa e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>
<b>5ª FEIRA</b>	<p>Sopa de grão-de-bico com espinafres</p> <p>Carne de vitela estufada com esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de nabo e cenoura</p> <p>Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas com atum e ovo cozido) com salada de alface, tomate e milho</p> <p>Pudim e fruta da época</p>	<p>Sopa de agrião</p> <p>Pernas de frango estufadas com massa espiral e salada de alface, cenoura e tomate</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de feijão-branco</p> <p>Bolonhesa de cavala com massa espiral e salada de beterraba, cenoura e tomate</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de alho-francês</p> <p>Hambúrguer de aves com molho de cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface, pepino e milho</p> <p>Fruta da época</p>
	<p>Creme de feijão-verde</p> <p>Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo) com salada de tomate, pepino e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)</p> <p>Lombo de porco com arroz branco e salda de alface, cenoura e pepino</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de cenoura</p> <p>Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate, pepino e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de espinafres</p> <p>Arroz de peru tostado com salada de alface, pepino e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>	

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. 2025**

	<b>SEMANA 1 a 4 de julho</b>	<b>SEMANA 7 a 11 de julho</b>	<b>SEMANA 14 a 18 de julho</b>	<b>SEMANA 21 a 25 de julho</b>	<b>SEMANA 28 a 31 de julho</b>
<b>2ª FEIRA</b>		<p>Creme de abóbora</p> <p>Curgete recheada com soja, arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) e salada de alface, tomate e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de couve-flor</p> <p>Alho-francês com grão à Brás e salada de alface, tomate e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de feijão-verde</p> <p>Almôndegas vegetarianas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)</p> <p>Tofu à Brás com salada de alface, couve-roxa e pepino</p> <p>Fruta da época</p>
	<p>Creme de ervilhas</p> <p>Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete e cogumelos), fusilli tricolor e salada de cenoura, tomate e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de couve-branca</p> <p>Massada de tofu de tomatada com salada de alface, beterraba e pepino</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo</p> <p>Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface, cenoura e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de curgete</p> <p>Jardineira Primavera de feijão-encarnado, batata, cenoura e feijão-verde com salada de cenoura, beterraba e pepino</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de brócolos</p> <p>Hambúrguer vegetariano com arroz de feijão e salada de alface, couve-roxa e pepino</p> <p>Gelatina e fruta da época</p>
	<p>Caldo-verde</p> <p>Estufado de grão-de-bico e espinafres com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de cenoura com ervilhas</p> <p>Caril de grão e legumes (abóbora, brócolos e curgete), arroz branco e salada de pepino, beterraba e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa juliana (couve-lombarda e cenoura)</p> <p>Tofu de tomatada com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)</p> <p>Empadão de lentilhas com arroz e salada de alface, tomate e beterraba</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo</p> <p>Seitan estufado com puré de batata e salada de alface, couve-roxa e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>
<b>5ª FEIRA</b>	<p>Sopa de grão-de-bico com espinafres</p> <p>Stroganoff de seitan com esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de nabo e cenoura</p> <p>Empadão de lentilhas com salada de alface, tomate e milho</p> <p>Gelatina e fruta da época</p>	<p>Sopa de agrião</p> <p>One pot de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com massa espiral e salada de alface, cenoura e tomate</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de feijão-branco</p> <p>One pot de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa espiral e salada de beterraba, cenoura e tomate</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de alho-francês</p> <p>Empadão de soja com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e milho</p> <p>Fruta da época</p>
	<p>Creme de feijão-verde</p> <p>Empadão de soja com salada de tomate, pepino e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)</p> <p>Feijoada de três feijões com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de cenoura</p> <p>Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de tomate, pepino e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de espinafres</p> <p>Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos), arroz branco e salada de alface, pepino e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos. As sopas e os pratos têm ficha técnica que podem ser consultadas no refeitório.