



EMENTA MENSAL. **Outubro**. 2025

	SEMANA 1 a 3 de outubro	SEMANA 6 a 10 de outubro	SEMANA 13 a 17 de outubro	SEMANA 20 a 24 de outubro	SEMANA 27 a 31 de outubro
2ª FEIRA		Creme de curgete	Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)	Sopa de nabíças
		Filetes de pescada panados com arroz de tomate 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 de carne de vaca com arroz branco e salada de tomate, beterraba e pepino
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA		Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de couve-flor	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Creme de legumes
		Peito de peru assado com laranja, fusilli tricolor e salada de alface, cenoura e milho	Arroz de cavala e legumes (cenoura e curgete) com salada de cenoura, beterraba e pepino	Cubos de frango salteados com cogumelos, arroz de cenoura 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	Pudim e fruta da época
4ª FEIRA	Creme de nabo e cenoura	Sopa Juliana (couve-lombarda e cenoura)	Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Creme de brócolos	Sopa de lentilhas
	Stroganoff de frango com arroz de cenoura e salada de pepino, beterraba e milho	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Bifes de frango no tacho com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e beterraba	Medalhões de pescada estufados com molho de tomate, 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	Leite-creme e fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa de couve branca	Sopa de agrião	Creme de feijão-branco	Sopa de couve-flor com cenoura ripada	Sopa de cenoura com couve ripada
	Massada de peixe (perca, miolo de camarão e cenoura) e salada de alface, beterraba e pepino	Pernas de frango estufadas com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate	Salada à Charneca (grão-de-bico, batata, cenoura, feijão verde e ovo cozido) com salada de alface, tomate e pepino	Pica-pau Ribatejano (carne de porco) com arroz de feijão e salada de alface, couve-roxa e milho	Bolonhesa de atum com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	Portuguesa (feijão-vermelho e couve)	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Creme de alho-francês	Creme de abóbora com couve-flor
	Lombo de porco com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, cenoura e ovo) com salada de tomate, pepino e milho	Fricassé de frango com arroz branco e 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	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. *Outubro*. 2025

	SEMANA 1 a 3 de outubro	SEMANA 6 a 10 de outubro	SEMANA 13 a 17 de outubro	SEMANA 20 a 24 de outubro	SEMANA 27 a 31 de outubro
2ª FEIRA		Creme de curgete	Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)	Sopa de nabijas
		Alho-francês com grão à Brás 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
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA		Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de couve-flor	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Creme de legumes
		One pot de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com fusilli tricolor e salada de alface, cenoura e milho	Estufado de grão-de-bico e espinafres com arroz de legumes (cenoura e curgete) com salada de cenoura, beterraba e pepino	Empadão de lentilhas com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e cenoura	Jardineira Primavera de feijão-encarnado, batata, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e cenoura
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Pudim e fruta da época
4ª FEIRA	Creme de nabo e cenoura	Sopa Juliana (couve-lombarda e cenoura)	Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Creme de brócolos	Sopa de lentilhas
	Feijoada de três feijões com arroz de cenoura e salada de pepino, beterraba e milho	Tofu de tomatada com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino	One pot de feijão-preto, cogumelos e cenoura com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e beterraba	Seitan estufado com puré de batata e salada de alface, couve-roxa e cenoura	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos), arroz branco e salada de alface, beterraba e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa de couve branca	Sopa de agrião	Creme de feijão-branco	Sopa de couve-flor com cenoura ripada	Sopa de cenoura com couve ripada
	Massada de tofu de tomatada com salada de alface, beterraba e pepino	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate	Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e pepino	Feijoada de legumes com arroz branco e salada de alface, couve-roxa e milho	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	Portuguesa (feijão-vermelho e couve)	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Creme de alho-francês	Creme de abóbora com couve-flor
	Caril de grão e legumes (abóbora, brócolos e curgete) com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de tomate, pepino e milho	Feijoada de cogumelos com 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	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.