



EMENTA MENSAL. **Setembro**. 2025

	SEMANA 1 a 5 de setembro	SEMANA 8 a 12 de setembro	SEMANA 15 a 19 de setembro	SEMANA 22 a 26 de setembro	SEMANA 29 a 30 de setembro
2ª FEIRA	Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)	Sopa de nabiças	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete	Creme de abóbora
	Almôndegas (carne de vaca e porco) estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa	Bacalhau à Brás com salada de alface, couve-roxa e pepino	Empadão de 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	Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos, arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Creme de feijão-branco	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Sopa de lentilhas	Creme de feijão-verde	Canja de galinha
	Jardineira de pota com salada de cenoura, beterraba e pepino	Cubos de frango salteados com cogumelos, arroz de ervilhas e salada de alface, pepino e cenoura	Pescada lascada com salada de batata, ovo cozido, brócolos e salada de alface, tomate e cenoura	Massa à Campino (frango, feijão-vermelho, couve-lombarda, cenoura e macarronete) com salada de alface, couve-roxa e tomate	Salada de atum com feijão-frade, ovo cozido (atum, feijão-frade, batata, ovo e cenoura) e salada de alface, tomate e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e fruta da época
4ª FEIRA	Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Creme de brócolos	Creme de legumes	Sopa de grão-de-bico com espinafres	
	Bifes de frango no tacho com arroz de cenoura e salada de 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 cenoura e salada de alface, beterraba e milho	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª FEIRA	Creme de curgete	Sopa de couve-flor com cenoura ripada	Sopa de cenoura com couve ripada	Caldo-verde	
	Bolonhesa de cavala com massa espiral e salada de beterraba, cenoura e tomate	Febras de porco de cebolada com arroz de feijão e salada de alface, couve-roxa e milho	Bolonhesa de atum com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura	Bifinhos de peru estufados com esparguete e salada de cenoura, tomate e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Arroz-doce e fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa de espinafres	Creme de alho-francês	Creme de abóbora com couve-flor	Creme de ervilhas	
	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	Jardineira de peru com salada de alface, beterraba e milho	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate, pepino e milho	
	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. **Setembro**. 2025

	SEMANA 1 a 5 de setembro	SEMANA 8 a 12 de setembro	SEMANA 15 a 19 de setembro	SEMANA 22 a 26 de setembro	SEMANA 29 a 30 de setembro
2ª FEIRA	Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)	Sopa de nabiças	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete	Creme de abóbora
	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	<i>Falafel</i> com arroz de tomate e salada de cenoura, beterraba e milho	Hambúrguer vegetariano com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Creme de curgete	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Sopa de lentilhas	Creme de feijão-verde	Sopa de cenoura com ervilhas
	Jardineira Primavera de feijão-encarnado, batata, cenoura e feijão-verde com salada de cenoura, beterraba e pepino	Seitan estufado com arroz de ervilhas e salada de alface, pepino e cenoura	Jardineira Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e cenoura	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete e cogumelos), macarronete e salada de alface, couve-roxa e tomate	Empadão de soja com salada de alface, tomate e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e fruta da época
4ª FEIRA	Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Creme de brócolos	Creme de legumes	Sopa de grão-de-bico com espinafres	
	Estufado de grão-de-bico e espinafres com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e beterraba	Empadão de lentilhas com salada de alface, couve-roxa e cenoura	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos), arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e milho	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª FEIRA	Creme de feijão-branco	Sopa de couve-flor com cenoura ripada	Sopa de cenoura com couve ripada	Caldo-verde	
	<i>One pot</i> de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa espiral e salada de beterraba, cenoura e tomate	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	<i>Stroganoff</i> de seitan com esparguete e salada de cenoura, tomate e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa de espinafres	Creme de alho-francês	Creme de abóbora com couve-flor	Creme de ervilhas	
	<i>Chilli</i> de soja 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	Empadão Primavera de feijão-encarnado, cenoura e feijão-verde com salada de tomate, pepino e milho	
	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.