



EMENTA MENSAL. **Novembro**. 2025

	SEMANA 3 a 7 de novembro	SEMANA 10 a 14 de novembro	SEMANA 17 a 21 de novembro	SEMANA 24 a 28 de novembro
<b>2ª FEIRA</b>	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete	Creme de abóbora	Sopa Juliana (couve-lombarda e cenoura)	Sopa de feijão-verde
	Bacalhau à Brás com salada de cenoura, beterraba e milho	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) com salada de alface, tomate e cenoura	Tiras de pota panadas com arroz de tomate e salada de alface, tomate e milho	Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos, esparguete e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>3ª FEIRA</b>	Caldo-verde	Canja de galinha	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de curgete
	Rancho de frango (frango, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete) com salada de alface, couve-roxa e tomate	Filetes de pescada panados com arroz de castanhas e salada de alface, tomate e milho	Peru guisado com fusilli tricolor e salada de alface, cenoura e milho	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de beterraba, cenoura e tomate
	Fruta da época	Gelatina e fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>	Creme de ervilhas	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)	Creme de couve-flor	Sopa de Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)
	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas, arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e tomate	Rolo de carne com massa espiral e salada de alface, cenoura e pepino	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo) com salada de tomate, pepino e milho	Bifinhos de porco de cebolada com massa espiral e salada alface, tomate e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Creme de nabo e cenoura	Sopa de agrião	Creme de feijão-branco
	Vitela estufada com esparguete e salada de cenoura, tomate e milho	Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum, ovo cozido e salada de alface, beterraba e pepino	Pernas de frango assadas com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate	Lombinhos de pescada estufados com molho de tomate, puré de batata e salada de cenoura, beterraba e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>6ª FEIRA</b>	Creme de feijão-verde	Sopa de couve branca	Creme de cenoura	Sopa de espinafres
	Lombinhos de perca gratinados com arroz de ervilhas e salada de tomate, pepino e milho	Stroganoff de frango com arroz branco e salada de pepino, beterraba e milho	Bolonhesa de cavala com esparguete e salada de alface, tomate e pepino	Arroz de peru tostado com salada de alface, pepino e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Leite-creme 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. **Novembro**. 2025

	SEMANA 3 a 7 de novembro	SEMANA 10 a 14 de novembro	SEMANA 17 a 21 de novembro	SEMANA 24 a 28 de novembro
<b>2ª FEIRA</b>	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete	Creme de abóbora	Sopa Juliana (couve-lombarda e cenoura)	Sopa de feijão-verde
	Tofu à Brás com salada de cenoura, beterraba e milho	Almôndegas vegetarianas com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura	Alho-francês com grão à Brás e salada de alface, tomate 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
<b>3ª FEIRA</b>	Caldo-verde	Sopa de cenoura e ervilhas	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de curgete
	Rancho vegetariano (soja granulada, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete) com salada de alface, couve-roxa e tomate	Seitan estufado com arroz de castanhas e salada de alface, tomate e milho	One pot de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com fusilli tricolor e salada de alface, cenoura e milho	Hambúguer vegetariano com arroz de ervilhas e cenoura e salada de beterraba, cenoura e tomate
	Fruta da época	Gelatina e fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>	Creme de ervilhas	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)	Creme de couve-flor	Sopa de Macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)
	Feijoada de cogumelos com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e tomate	Massada de tofu de tomataada com salada de alface, cenoura e pepino	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de tomate, pepino e milho	One pot de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa espiral e salada alface, tomate e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Creme de nabo e cenoura	Sopa de agrião	Creme de feijão-branco
	Bolonhesa de soja com esparguete com salada de cenoura, tomate e milho	Empadão de soja com salada de alface, beterraba e pepino	Tofu de tomataada com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate	Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde com salada de cenoura, beterraba e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>6ª FEIRA</b>	Creme de feijão-verde	Sopa de couve branca	Creme de cenoura	Sopa de espinafres
	Falafel com arroz de ervilhas e salada de tomate, pepino e milho	Caril de grão e maçã, com arroz branco e salada de pepino, beterraba e milho	Stroganoff de seitan com esparguete e cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Feijoada de três feijões com arroz branco e salada de alface, 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.