



EMENTA MENSAL. **Dezembro**. 2025

	SEMANA 1 a 5 de dezembro	SEMANA 8 a 12 de dezembro	SEMANA 15 a 19 de dezembro	SEMANA 22 a 26 de dezembro	SEMANA 29 a 31 de dezembro
2ª FEIRA	FERIADO	FERIADO	<p>Creme de abóbora</p> <p>Bolonhesa de atum com esparguete e salada de cenoura, beterraba e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de ervilhas</p> <p>Lasanha (carne de vaca) com salada de alface, tomate e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de agrião</p> <p>Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino</p> <p>Fruta da época</p>
3ª FEIRA	<p>Sopa de couve-flor com cenoura ripada</p> <p>Almôndegas mistas (vaca e porco) estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, pepino e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de legumes</p> <p>Arroz de cavala e legumes (cenoura e curgete) com salada de alface, tomate e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de alho-francês com cenoura e curgete</p> <p>Jardineira de carne de vaca com salada de alface, couve-roxa e tomate</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de couve-branca</p> <p>Lombos de salmão no forno com mel e laranja, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)</p> <p>Peito de peru assado com laranja, fusilli tricolor e salada de alface, cenoura e milho</p> <p>Gelatina e fruta da época</p>
4ª FEIRA	<p>Creme de brócolos</p> <p>Bacalhau Espiritual com salada de alface, couve-roxa e pepino</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de nabiças</p> <p>Coxas de frango no forno com molho de limão, esparguete e salada de alface, beterraba e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Caldo-verde</p> <p>Lombinhos de perca no forno com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e tomate</p> <p>Fruta da época</p>	VÉSPERA DE NATAL	VÉSPERA DE ANO NOVO
5ª FEIRA	<p>Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo</p> <p>Cubos de frango salteados com cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface, couve-roxa e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de abóbora com couve-flor</p> <p>Pescada à Zé do Pipo (lombos de pescada gratinados com puré de batata) e salada de alface, pepino e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de feijão-branco com espinafres</p> <p>Stroganoff de frango com fusilli tricolor e salada de cenoura, tomate e milho</p> <p>Fruta da época</p>	NATAL	
6ª FEIRA	<p>Creme de alho-francês</p> <p>Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de alface, tomate e pepino</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de lentilhas</p> <p>Febras de porco de cebolada com arroz branco e salada de alface, beterraba e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de feijão-verde</p> <p>Bacalhau à Brás com salada de tomate, pepino e milho</p> <p>Arroz-doce e fruta da época</p>	<p>Creme de nabo e cenoura</p> <p>Hambúguer de aves com molho de cogumelos, massa penne e salada de alface, cenoura e pepino</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. Dezembro. 2025

	SEMANA 1 a 5 de dezembro	SEMANA 8 a 12 de dezembro	SEMANA 15 a 19 de dezembro	SEMANA 22 a 26 de dezembro	SEMANA 29 a 31 de dezembro
2ª FEIRA	FERIADO	FERIADO	Creme de abóbora Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete e cogumelos), esparguete e salada de cenoura, beterraba e milho Fruta da época	Creme de ervilhas Lasanha de soja com salada de alface, tomate e cenoura Fruta da época	Sopa de agrião Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa de couve-flor com cenoura ripada Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de alface, pepino e cenoura Fruta da época	Creme de legumes Feijoada de três feijões com arroz de legumes (cenoura e curgete) e salada de alface, tomate e cenoura Fruta da época	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete Jardineira Primavera de feijão-encarnado, cenoura e feijão-verde e salada de alface, couve-roxa e tomate Fruta da época	Sopa de couve-branca Empadão de lentilhas com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e milho Fruta da época	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve) One-pot de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com fusilli tricolor e salada de alface, cenoura e milho Gelatina e fruta da época
4ª FEIRA	Creme de brócolos Tofu à Brás com salada de alface, couve-roxa e pepino Fruta da época	Sopa de nabiças Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface, beterraba e milho Fruta da época	Caldo-verde Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos), arroz de tomate e salada de alface, cenoura e tomate Fruta da época	VÉSPERA DE NATAL	VÉSPERA DE ANO NOVO
5ª FEIRA	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo Feijoada de cogumelos com arroz de cenoura e salada de alface, couve-roxa e milho Fruta da época	Creme de abóbora com couve-flor Empadão de lentilhas com salada de alface, pepino e cenoura Fruta da época	Sopa de feijão-branco com espinafres Stroganoff de seitan com fusilli tricolor e salada de cenoura, tomate e milho Fruta da época	NATAL	
6ª FEIRA	Creme de alho-francês 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	Sopa de lentilhas Caril de grão com arroz branco e salada de alface, beterraba e milho Fruta da época	Creme de feijão-verde Alho-francês com grão à Brás e salada de tomate, pepino e milho Fruta da época	Creme de nabo e cenoura Massada de tofu de tomatada com salada de alface, cenoura e pepino 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.