



EMENTA MENSAL. **Fevereiro**. 2026

	SEMANA 2 a 6 de fevereiro	SEMANA 9 a 13 de fevereiro	SEMANA 16 a 20 de fevereiro	SEMANA 23 a 27 de fevereiro
<b>2ª FEIRA</b>	Creme de abóbora	Sopa Juliana (couve-lombarda e cenoura)	<b>INTERRUPÇÃO DO CARNAVAL</b>	Creme de brócolos
	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) com salada de alface, tomate e cenoura	Douradinhos com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e milho		Bacalhau à Brás com salada de salada de alface, couve-roxa e pepino
	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época
<b>3ª FEIRA</b>	Sopa de cenoura com ervilhas	Creme de couve-flor	<b>DIA DE CARNAVAL</b>	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo
	Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum e ovo cozido e salada de alface, tomate e milho	Espetadas de peru com fusilli tricolor e salada de alface, cenoura e milho		Bifinhos de frango no tacho com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)	Sopa de agrião	Creme de curgete	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)
	Coxa de peru assada com laranja, 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	Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e couve-roxa	Lombinhos de perca gratinados com arroz de ervilhas e salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Fruta da época	Pudim e fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de espinafres	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Creme de alho-francês
	Massada de peixe (perca, miolo de camarão e cenoura) com salada de alface, beterraba e pepino	Cubinhos de porco estufados com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate	Bolonhesa de cavala com massa espiral e salada de beterraba, cenoura e tomate	Carne de porco à Portuguesa com salada de alface, tomate e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>6ª FEIRA</b>	Creme de nabo e cenoura	Creme de cenoura	Creme de feijão-branco	Sopa de couve-flor com cenoura ripada
	Lombo de porco com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo) com salada de alface, tomate e beterraba	Arroz de aves com salada de alface, pepino e milho	Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de alface, tomate e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina 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. **Fevereiro**. 2026

	SEMANA 2 a 6 de fevereiro	SEMANA 9 a 13 de fevereiro	SEMANA 16 a 20 de fevereiro	SEMANA 23 a 27 de fevereiro
<b>2ª FEIRA</b>	Creme de abóbora	Sopa Juliana (couve-lombarda e cenoura)	<b>INTERRUPÇÃO DO CARNAVAL</b>	Creme de brócolos
	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e milho		Tofu à Brás com salada de salada de alface, couve-roxa e pepino
	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época
<b>3ª FEIRA</b>	Sopa de cenoura com ervilhas	Creme de couve-flor	<b>DIA DE CARNAVAL</b>	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo
	Empadão de soja com salada de alface, tomate e milho	<i>One pot</i> de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com fusilli tricolor e salada de alface, cenoura e milho		Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete e cogumelos), fusilli tricolor e salada de alface, tomate e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)	Sopa de agrião	Creme de curgete	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)
	Caril de grão e legumes (abóbora, brócolos e curgete) com arroz de cenoura e salada de pepino, beterraba e milho	Tofu salteado com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Estufado de grão-de-bico e espinafres com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e couve-roxa	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos), arroz branco e salada de alface, couve-roxa e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de espinafres	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Creme de alho-francês
	Massada de tofu de tomatada com salada de alface, beterraba e pepino	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate	<i>One pot</i> de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa espiral e salada de beterraba, cenoura e tomate	Seitan à Portuguesa com salada de alface, tomate e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>6ª FEIRA</b>	Creme de nabo e cenoura	Creme de cenoura	Creme de feijão-branco	Sopa de couve-flor com cenoura ripada
	Feijoada de três feijões com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e beterraba	<i>Chilli</i> de soja com arroz branco e salada de alface, pepino e milho	Rancho vegetariano com tofu (tofu, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne) e salada de alface, tomate e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina 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.