



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
2ª FEIRA	Creme de abóbora	Sopa Juliana (couve-lombarda e cenoura)	INTERRUPÇÃO DO CARNAVAL	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 alface, couve-roxa e pepino
	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa de cenoura com ervilhas	Creme de couve-flor	DIA DE CARNAVAL	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
4ª FEIRA	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
5ª FEIRA	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
6ª FEIRA	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
2ª FEIRA	Creme de abóbora	Sopa Juliana (couve-lombarda e cenoura)	INTERRUPÇÃO DO CARNAVAL	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 alface, couve-roxa e pepino
	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa de cenoura com ervilhas	Creme de couve-flor	DIA DE CARNAVAL	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo
	Empadão de soja com 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		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
4ª FEIRA	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
5ª FEIRA	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	One pot 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
6ª FEIRA	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	Chilli 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.