



EMENTA MENSAL. **Março**. 2026

	SEMANA 2 a 6 de março	SEMANA 9 a 13 de março	SEMANA 16 a 20 de março	SEMANA 23 a 27 de março	SEMANA 30 a 31 de março
2ª FEIRA	Sopa de nabijas	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete	Sopa de cenoura com ervilhas	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde
	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, massa espiral e salada de alface, tomate e cenoura	Bacalhau Espiritual com salada de alface, tomate e milho	Almôndegas (carne de vaca e porco) estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Creme de legumes	Creme de ervilhas	Creme de abóbora	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de feijão-branco
	Lombos de pescada no forno com ervas aromáticas, puré de batata e salada de alface, tomate e cenoura	Rancho de frango (frango, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete) com salada de alface, couve-roxa e tomate	Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum, ovo cozido e salada de alface, tomate e milho	Peito de peru assado com laranja, fusilli tricolor e salada de alface, cenoura e milho	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)	Caldo-verde	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Sopa juliana (couve-lombarda e cenoura)	
	Coxas de frango assadas com molho de limão, arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e milho	Lombos de salmão no forno com molho de laranja e mel, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate	Stroganoff de frango com arroz de cenoura e salada de pepino, beterraba e milho	Lulas guisadas com arroz de ervilhas e salada de tomate, pepino e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa de cenoura com couve ripada	Sopa de lentilhas	Sopa de espinafres	Sopa de agrião	
	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	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	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Creme de abóbora com couve-flor	Creme de feijão-verde	Creme de nabo e cenoura	Creme de cenoura	
	Febras de porco de cebolada com arroz de feijão e salada de alface, couve-roxa e milho	Pescada lascada com salada de batata, ovo cozido e brócolos com salada de tomate, pepino e milho	Pica-pau Ribatejano com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino	Arroz de cavala e legumes (cenoura e curgete) com salada de cenoura, beterraba e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Pudim e 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. **Março**. 2026

	SEMANA 2 a 6 de março	SEMANA 9 a 13 de março	SEMANA 16 a 20 de março	SEMANA 23 a 27 de março	SEMANA 30 a 31 de março
2ª FEIRA	Sopa de nabíças	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete	sopa de cenoura com ervilhas	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde
	Empadão de soja com arroz e salada de tomate, beterraba e pepino	Hambúguer vegetariano com arroz de tomate e salada de cenoura, beterraba e milho	<i>One pot</i> de feijão-preto, cogumelos, cenoura e espinafres com massa espiral e salada de alface, tomate e cenoura	Alho-francês com grão à Brás e salada de alface, tomate e milho	Almôndegas vegetarianas com esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Creme de legumes	Creme de ervilhas	Creme de abóbora	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de feijão-branco
	Jardineira Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e cenoura	Rancho à Portuguesa com soja (cubos de soja, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e macarronete) com salada de alface, couve-roxa e tomate	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	<i>Chilli</i> de soja com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)	Caldo-verde	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Sopa juliana (couve-lombarda e cenoura)	
	Tofu de tomataada com arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e milho	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate	Caril de grão e legumes (abóbora, brócolos e curgete) com arroz de cenoura e salada de pepino, beterraba e milho	Tofu de tomataada com arroz de ervilhas e salada de tomate, pepino e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa de cenoura com couve ripada	Sopa de lentilhas	Sopa de espinafres	Sopa de agrião	
	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	Massada de tofu de tomataada com salada de alface, beterraba e pepino	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Creme de abóbora com couve-flor	Creme de feijão-verde	Creme de nabo e cenoura	Creme de cenoura	
	Seitan estufado com arroz de feijão e salada de alface, couve-roxa e milho	Empadão Primavera de feijão-encarnado, cenoura e feijão-verde com salada de tomate, pepino e milho	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 cenoura, beterraba e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e 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.