



EMENTA MENSAL. **Abril**. 2026

	SEMANA 1 a 3 de abril	SEMANA 6 a 10 de abril	SEMANA 13 a 17 de abril	SEMANA 20 a 24 de abril	SEMANA 27 a 30 de abril
2ª FEIRA		Creme de alho-francês	Sopa de nabiças	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)
		Bacalhau à Brás com salada de alface, couve-roxa e pepino	Hambúrguer de aves com molho de cogumelos, massa espiral e salada de tomate, beterraba e pepino	Douradinhos com arroz de ervilhas e salada de cenoura, beterraba e milho	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) com salada de alface, tomate e cenoura
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA		Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Sopa de lentilhas	Creme de coentros	Creme de abóbora
		Cubos de frango salteados com cogumelos, arroz de cenoura e salada de alface, pepino e cenoura	Pescada lascada com salada de batata, ovo cozido, brócolos e salada de alface, tomate e cenoura	Massa à Campino (frango, feijão-vermelho, couve-lombarda, cenoura e macarronete) com salada de alface, couve-roxa e tomate	Salada de atum com feijão-frade e ovo cozido (atum, feijão-frade, batata, ovo e cenoura) com salada de alface, tomate e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Creme de brócolos	Creme de legumes	Caldo-verde	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)
	Lasanha (carne de vaca) com salada de alface, tomate e beterraba	Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de alface, tomate e pepino	Febras de porco de cebolada com arroz de feijão e salada de alface, beterraba e milho	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate	Stroganoff de frango com fusilli tricolor e salada de alface, pepino e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Creme de curgete	Canja de galinha	Sopa de cenoura com couve ripada	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Creme de nabo e cenoura
	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo cozido) com salada de beterraba, cenoura e tomate	Carne de porco à Portuguesa com salada de alface, beterraba e milho	Bolonhesa de atum com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura	Coxa de peru assada com laranja, fusilli tricolor e salada de cenoura, tomate e milho	Lombinhos de perca gratinados com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA		Sopa de espinafres	Creme de abóbora com couve-flor	Creme de ervilhas	
	FERIADO	Lombinhos de pescada estufados com arroz de ervilhas e salada de alface, pepino e milho	Arroz de aves tostado com salada de alface, couve-roxa e milho	Pescada à Zé do Pipo com salada de tomate, pepino e milho	
		Pudim e 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.



EMENTA VEGETARIANA. Abril. 2026

	SEMANA 1 a 3 de abril	SEMANA 6 a 10 de abril	SEMANA 13 a 17 de abril	SEMANA 20 a 24 de abril	SEMANA 27 a 30 de abril
2ª FEIRA		<p>Creme de alho-francês</p> <p>Tofu à Brás com salada de alface, couve-roxa e pepino</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de nabiças</p> <p><i>One pot</i> de feijão-preto, cogumelos, cenoura e espinafres com massa espiral e salada de tomate, beterraba e pepino</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de alho-francês com cenoura e curgete</p> <p>Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas e salada de cenoura, beterraba e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)</p> <p>Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>
3ª FEIRA		<p>Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo</p> <p>Feijoada de cogumelos com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de lentilhas</p> <p>Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de coentros</p> <p>Massada de tofu de tomatada com salada de alface, couve-roxa e tomate</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de abóbora</p> <p>Jardineira Primavera de feijão-encarnado, batata, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e milho</p> <p>Fruta da época</p>
4ª FEIRA	<p>Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)</p> <p>Lasanha de soja com salada de alface, tomate e beterraba</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de brócolos</p> <p>Rancho vegetariano com soja (cubos de soja, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne) e salada de alface, tomate e pepino</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de legumes</p> <p>Empadão de soja com arroz branco e salada de alface, beterraba e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Caldo-verde</p> <p>Feijoada de três feijões com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate</p> <p>Gelatina e fruta da época</p>	<p>Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)</p> <p><i>One pot</i> de feijão-branco, cogumelos, cenoura e fusilli tricolor com salada de alface, pepino e beterraba</p> <p>Fruta da época</p>
5ª FEIRA	<p>Creme de curgete</p> <p>Seitan estufado com puré de batata e salada de beterraba, cenoura e tomate</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de abóbora com ervilhas</p> <p>Seitan à Portuguesa com salada de alface, beterraba e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de cenoura com couve ripada</p> <p>Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de grão-de-bico com espinafres</p> <p><i>Stroganoff</i> de seitan com fusilli tricolor e salada de cenoura, tomate e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de nabo e cenoura</p> <p>Caril de grão e legumes (abóbora, brócolos e curgete) com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e pepino</p> <p>Fruta da época</p>
6ª FEIRA	FERIADO	<p>Sopa de espinafres</p> <p>Tofu salteado com arroz de ervilhas e salada de alface, pepino e milho</p> <p>Gelatina e fruta da época</p>	<p>Creme de abóbora com couve-flor</p> <p>Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca, curgete e cogumelos), arroz branco e salada de alface, couve-roxa e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de ervilhas</p> <p>Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de tomate, pepino e milho</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.