



EMENTA MENSAL. **Maio**. 2026

	SEMANA 4 a 8 de maio	SEMANA 11 a 15 de maio	SEMANA 18 a 22 de maio	SEMANA 25 a 29 de maio
2ª FEIRA	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde	Creme de brócolos	Sopa de nabiças
	Bacalhau Espiritual com salada de alface, tomate e milho	Hambúrguer de aves com molho de cogumelos, arroz de ervilhas e salada de tomate, beterraba e pepino	<i>Calamares a la Romana</i> com arroz de tomate e salada de alface, couve-roxa e pepino	Empadão de carne de vaca com arroz e salada de alface, tomate e couve-roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de feijão-branco	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)	Sopa de cenoura com couve ripada
	Espetadas de peru com esparguete e salada de alface, cenoura e milho	Bolonhesa de cavala com massa espiral e salada de cenoura, beterraba e milho	Cubos de frango salteados com cogumelos, esparguete e salada de alface, cenoura e tomate	Pescada lascada com salada de batata, ovo cozido, brócolos e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa juliana (couve-lombarda e cenoura)	Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Sopa de couve-flor com cenoura ripada	Creme de legumes
	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Bifes de frango no tacho com batatinha assada e salada de alface, tomate e beterraba	Lombinhos de perca no forno com arroz de cenoura e salada de alface, couve-roxa e cenoura	Pernas de frango no forno com arroz de feijão e salada de alface, beterraba e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa de agrião	FERIADO	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Sopa de lentilhas
	Saladinha de frango (frango desfiado, ovo cozido, fusilli tricolor, milho, ervilhas e ananás) com salada de alface, pepino e cenoura		Jardineira de porco com salada de alface, beterraba e milho	Bolonhesa de atum com massa espiral e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	Creme de cenoura	Creme de curgete	Creme de alho-francês	Creme de abóbora com couve-flor
	Lombos de pescada estufados com molho de tomate, puré de batata e salada de tomate, pepino e milho	Massa alegre (massa lacinhos, cubos de fiambre, cogumelos, ervilhas e milho) com salada de alface, pepino e milho	Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de alface, tomate e pepino	Carne de porco à Portuguesa com salada de alface, couve-roxa e milho
	Fruta da época	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. Maio. 2026

	SEMANA 4 a 8 de maio	SEMANA 11 a 15 de maio	SEMANA 18 a 22 de maio	SEMANA 25 a 29 de maio
2ª FEIRA	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde	Creme de brócolos	Sopa de nabiças
	Alho-francês com grão à Brás e salada de alface, tomate e milho	Seitan de cebolada com arroz de ervilhas e salada de tomate, beterraba e pepino	Falafel com arroz de tomate e salada de alface, couve-roxa e pepino	Chilli de soja (soja, feijão encarnado, cenoura e milho) com arroz branco e salada de alface, tomate e couve-roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de feijão-branco	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)	Sopa de cenoura com couve ripada
	Almôndegas vegetarianas com esparguete e salada de alface, cenoura e milho	One pot de feijão-preto, cogumelos, cenoura, curgete e espinafres com massa espiral e salada de cenoura, beterraba e milho	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate	Jardineira Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa juliana (couve-lombarda e cenoura)	Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Sopa de couve-flor com cenoura ripada	Creme de legumes
	Tofu de tomatada com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e beterraba	Feijoada de cogumelos com arroz de cenoura e salada de alface, couve-roxa e cenoura	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa de agrião	FERIADO	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Sopa de lentilhas
	Bolonhesa de lentilhas com fusilli tricolor e salada de alface, pepino e cenoura		Seitan à Portuguesa com salada de alface, beterraba e milho	Massada de tofu de tomatada com salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	Creme de cenoura	Creme de curgete	Creme de alho-francês	Creme de abóbora com couve-flor
	Jardineira Primavera de feijão-encarnado, batata, cenoura e feijão-verde com salada de tomate, pepino e milho	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos) e salada de alface, pepino e milho	Rancho à Portuguesa com tofu (tofu, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne) e salada de alface, tomate e pepino	Empadão de lentilhas com salada de alface, couve-roxa e milho
	Fruta da época	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.