



EMENTA MENSAL. **Junho**. 2026

	SEMANA 1 a 5 de junho	SEMANA 8 a 12 de junho	SEMANA 15 a 19 de junho	SEMANA 22 a 26 de junho	SEMANA 29 a 30 de junho
2ª FEIRA	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Creme de abóbora	Sopa Juliana (couve-lombarda e cenoura)	Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)
	Hambúrguer de vaca no pão com batata frita e salada de alface, tomate e cenoura	Almôndegas (carne de vaca e porco) estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de cenoura, beterraba e milho	Douradinhos com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e milho	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) com salada de alface, tomate e couve-roxa	Bacalhau à Brás com salada de alface, couve-roxa e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Canja de galinha	Sopa de espinafres	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de curgete	Creme de brócolos
	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate	Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum, ovo cozido e salada de alface, tomate e milho	Saladinha de frango (frango desfiado, ovo cozido, fusilli tricolor e ananás) com salada de alface, cenoura e milho	Lombinhos de perca gratinados com puré de batata e salada de alface, couve-roxa e cenoura	Coxas de frango no forno com limão, arroz de cenoura e salada de alface, pepino e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelado e fruta da época
4ª FEIRA	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete		Creme de couve-flor	Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	
	Massa à Campino (frango, feijão-vermelho, couve-lombarda, cenoura e macarronete) com salada de alface, couve-roxa e tomate	FERIADO	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino	<i>Stroganoff</i> de frango com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e beterraba	
	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época	
5ª FEIRA		Sopa de cenoura com ervilhas	Caldo-verde	Sopa de agrião	
	FERIADO	Medalhões de pescada estufados com molho de tomate, arroz branco e 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	
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Creme de ervilhas	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)	Creme de cenoura	Creme de feijão-branco	
	Pescada à Zé do Pipo com salada de tomate, pepino e milho	Lombo de porco com massa espiral e salada de alface, cenoura e pepino	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo) com salada de tomate, pepino e milho	Arroz de aves com salada de alface, pepino 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. **Junho**. 2026

	SEMANA 1 a 5 de junho	SEMANA 8 a 12 de junho	SEMANA 15 a 19 de junho	SEMANA 22 a 26 de junho	SEMANA 29 a 30 de junho
2ª FEIRA	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Creme de abóbora	Sopa Juliana (couve-lombarda e cenoura)	Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)
	Hambúguer vegetariano no pão com batata frita e salada de alface, tomate e cenoura	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de cenoura, beterraba e milho	Tofu à Brás com salada de alface, tomate e milho	Almôndegas vegetarianas estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa	Alho-francês com grão à Brás e salada de alface, couve-roxa e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Creme de feijão-verde	Sopa de espinafres	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de curgete	Creme de brócolos
	Feijoada de legumes com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate	Tofu assado com coentros, batatinha assada e 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	Seitan estufado com puré de batata e salada de alface, couve-roxa e cenoura	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete e cogumelos), fusilli tricolor e salada de alface, pepino e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e fruta da época
4ª FEIRA	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete	FERIADO	Creme de couve-flor	Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	
	Massada de legumes (alho-francês, cenoura, couve-lombarda, cenoura e feijão-verde) e feijão-vermelho com salada de alface, couve-roxa e tomate		Tofu de tomatada com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino	<i>Stroganoff</i> de tofu com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e beterraba	
	Fruta da época		Fruta da época	Fruta da época	
5ª FEIRA	FERIADO	Sopa de cenoura com ervilhas	Caldo-verde	Sopa de agrião	
		Caril de grão e legumes (abóbora, cogumelos e curgete) com arroz branco e 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	
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Creme de ervilhas	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)	Creme de cenoura	Creme de feijão-branco	
	Tofu gratinado com grão e legumes (alho-francês, cenoura e espinafres) e salada de tomate, pepino e milho	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos), massa espiral e salada de alface, cenoura e pepino	Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde com salada de tomate, pepino e milho	<i>Chilli</i> de soja com arroz branco e salada de alface, pepino 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.