



EMENTA MENSAL. **Agosto.** 2026

	SEMANA 3 a 7 de agosto	SEMANA 10 a 14 de agosto	SEMANA 17 a 21 de agosto	SEMANA 24 a 28 de agosto	SEMANA 31 de agosto
2ª FEIRA	Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)	Sopa de nabijas	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete	Creme de abóbora
	Empadão de carne de vaca com arroz e salada de alface, tomate e couve-roxa	Bacalhau à Brás com salada de alface, couve roxa e pepino	Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, esparguete 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 com molho de cogumelos, arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Creme de feijão-branco	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Sopa de lentilhas	Creme de ervilhas	
	Bolonhesa de cavala com massa espiral e salada de alface, cenoura e milho	Cubos de frango alteados com cogumelos, esparguete e salada de alface, pepino e cenoura	Lombos de pescada no forno com ervas aromáticas, puré de batata 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	
	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	
	Arroz de aves com salada alface, tomate e beterraba	Lombinhos de perca no forno com arroz de ervilhas e salada de alface, couve roxa e cenoura	Coxas de frango no forno com molho de limão, arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e milho	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª FEIRA	Creme de curgete	Sopa de couve-flor com cenoura ripada	Sopa de cenoura com couve ripada	Sopa de grão-de-bico com espinafres	
	Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum, ovo cozido e salada de beterraba, cenoura e tomate	Carne de porco à Portuguesa com salada de alface, beterraba e milho	Bolonhesa de atum com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e cenoura	Cubinhos de porco estufados com cenoura, esparguete e salada de cenoura, tomate e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa de espinafres	Creme de alho-francês	Creme de abóbora com couve-flor	Creme de feijão-verde	
	Fusilli no forno gratinado (fusilli tricolor, molho de tomate, fiambre, cogumelos e queijo) com salada de alface, pepino e milho	Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de alface, tomate e pepino	Febras de porco de cebolada com arroz branco, feijão preto e salada de alface, couve-roxa e milho	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de tomate, 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.



EMENTA VEGETARIANA. Agosto. 2026

	SEMANA 3 a 7 de agosto	SEMANA 10 a 14 de agosto	SEMANA 17 a 21 de agosto	SEMANA 24 a 28 de agosto	SEMANA 31 de agosto
2ª FEIRA	Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)	Sopa de nabiças	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete	Creme de abóbora
	Empadão de soja com arroz e salada de alface, tomate e couve-roxa	Tofu à Brás com salada de alface, couve roxa e pepino	Almôndegas vegetarianas com esparguete e salada de tomate, beterraba e pepino	Falafel com arroz de tomate e salada de cenoura, beterraba e milho	Hambúrguer vegetariano com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Creme de feijão-branco	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Sopa de lentilhas	Creme de ervilhas	
	One pot de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa espiral e salada de alface, cenoura e milho	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete e cogumelos), macarronete e salada de alface, pepino e cenoura	Empadão Primavera de grão-de-bico, feijão-verde e cenoura com salada de alface, tomate e cenoura	Massada vegetariana (cubinhos de soja, feijão-vermelho, couve-lombarda, cenoura e macarronete) com salada de alface, couve-roxa e tomate	
	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	
	Caril de grão e maçã com arroz branco e salada alface, tomate e beterraba	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos), arroz branco e salada de alface, couve roxa e cenoura	Tofu de tomatada com arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e milho	Empadão de soja com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª FEIRA	Creme de curgete	Sopa de couve-flor com cenoura ripada	Sopa de cenoura com couve ripada	Sopa de grão-de-bico com espinafres	
	Jardineira Primavera de feijão-encarnado, batata, cenoura e feijão-verde com salada de beterraba, cenoura e tomate	Seitan à Portuguesa com salada de alface, beterraba e milho	Bolonhesa de lentilhas com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e cenoura	Stroganoff de seitan com esparguete e salada de cenoura, tomate e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa de espinafres	Creme de alho-francês	Creme de abóbora com couve-flor	Creme de feijão-verde	
	Massada de tofu de tomatada com 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	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de alface, couve-roxa e milho	Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde com salada de tomate, 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.