



EMENTA MENSAL **Julho**. 2026

	SEMANA 1 a 3 de julho	SEMANA 6 a 10 de julho	SEMANA 13 a 17 de julho	SEMANA 20 a 24 de julho	SEMANA 27 a 31 de julho
2ª FEIRA		Sopa de nabiças	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete	Creme de abóbora	Creme de couve-flor
		Almôndegas (carne de vaca e porco) estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa	Tiras de pota panadas com arroz de tomate e salada de alface, couve roxa e pepino	Hambúrguer de vaca no forno com molho de cogumelos, esparguete e salada de tomate, beterraba e pepino	Bacalhau Espiritual com salada de cenoura, beterraba e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA		Sopa de cenoura com couve ripada	Creme de ervilhas	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)	Sopa de grão-de-bico com espinafres
		Pescada lascada com salada de batata, ovo cozido, brócolos e salada de cenoura, beterraba e pepino	Saladinha de frango (frango desfiado, ovo cozido, fusilli tricolor e ananás) com salada de alface, couve-roxa e milho	Douradinhos com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cenoura	Espetadas de peru com fusilli tricolor e salada de alface, couve-roxa e tomate
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Creme de legumes	Caldo-verde	Sopa de cenoura com ervilhas	Sopa juliana (couve-lombarda e cenoura)
	Lombos de pescada no forno com puré de batata e salada de alface, couve roxa e cenoura	Peito de peru assado com laranja, arroz de cenoura e salada alface, tomate e beterraba	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface, tomate e pepino	<i>Stroganoff</i> de frango com massa espiral e salada de alface, beterraba e milho	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, cenoura e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa de couve-flor com cenoura ripada	Sopa de lentilhas	Creme de feijão-verde	Sopa de espinafres	Sopa de agrião
	Rancho (cubos de porco, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete) com salada de alface, couve-roxa e milho	Bolonhesa de atum com massa espiral e salada de beterraba, cenoura e tomate	Cubinhos de porco estufados com arroz de ervilhas e salada de alface, pepino e cenoura	Salada de atum com feijão-frade e ovo cozido (atum, batata, ovo e cenoura) e salada de alface, tomate e cenoura	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) com salada de cenoura, tomate e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	Creme de alho-francês	Creme de abóbora com couve-flor	Sopa de feijão-branco	Creme de nabo e cenoura	Creme de cenoura
	Lombos de salmão no forno com laranja e mel, arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	Pica-pau Ribatejano com arroz de feijão e salada de alface, pepino e milho	Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de alface, couve roxa e cenoura	Lombo de porco com fusilli tricolor e salada de alface, beterraba e milho	Pescada à Zé do Pipo com salada de tomate, pepino e milho
	Fruta da época	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. **Julho**. 2026

	SEMANA 1 a 3 de julho	SEMANA 6 a 10 de julho	SEMANA 13 a 17 de julho	SEMANA 20 a 24 de julho	SEMANA 27 a 31 de julho
2ª FEIRA		Sopa de nabijas	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete	Creme de abóbora	Creme de couve-flor
		Falafel com esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa	Hambúrguer vegetariano com arroz de tomate e salada de alface, couve roxa e pepino	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de tomate, beterraba e pepino	Tofu à Brás com salada de cenoura, beterraba e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA		Sopa de cenoura com couve ripada	Creme de ervilhas	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)	Sopa de grão-de-bico com espinafres
		Jardineira Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de cenoura, beterraba e pepino	Lasanha de soja com salada de alface, couve-roxa e milho	Caril de grão e legumes (abóbora, brócolos e curgete) com arroz de cenoura com salada de alface, tomate e cenoura	Stroganoff de seitan com fusilli tricolor e salada de alface, couve-roxa e tomate
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Creme de legumes	Caldo-verde	Sopa de cenoura com ervilhas	Sopa juliana (couve-lombarda e cenoura)
	Empadão de soja com salada de alface, couve roxa e cenoura	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos), arroz de cenoura e salada alface, tomate e beterraba	Seitan à Portuguesa com salada de alface, tomate e pepino	Almôndegas vegetarianas estufadas com molho de tomate, massa espiral e salada de alface, beterraba e milho	Feijoada de legumes com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa de couve-flor com cenoura ripada	Sopa de lentilhas	Creme de feijão-verde	Sopa de espinafres	Sopa de agrião
	Rancho vegetariano (tofu, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete) com salada de alface, couve-roxa e milho	One pot de feijão-preto, cogumelos, cenoura e espinafres com massa espiral e salada de beterraba, cenoura e tomate	Empadão de lentilhas com arroz e salada de alface, pepino e cenoura	Tofu à Portuguesa com salada de alface, tomate e cenoura	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de cenoura, tomate e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	Creme de alho-francês	Creme de abóbora com couve-flor	Sopa de feijão-branco	Creme de nabo e cenoura	Creme de cenoura
	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	Tofu assado com arroz de feijão e salada de alface, pepino e milho	Massada de tofu de tomatada com salada de alface, couve roxa e cenoura	One pot de feijão-branco, cogumelos e cenoura com fusilli tricolor e salada de alface, beterraba e milho	Estufado de grão-de-bico e espinafres com arroz branco e salada de tomate, pepino e milho
	Fruta da época	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.