



EMENTA MENSAL. **Setembro.** 2026

	SEMANA 1 a 4 de setembro	SEMANA 7 a 11 de setembro	SEMANA 14 a 18 de setembro	SEMANA 21 a 25 de setembro	SEMANA 28 a 30 de setembro
2ª FEIRA		Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)	Sopa de nabijas
		Douradinhos com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e milho	Almôndegas (carne de vaca e porco) estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa	Bacalhau espiritual com salada de alface, couve roxa e pepino	Empadão de carne de vaca com arroz e salada de tomate, beterraba e pepino
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa de espinafres	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de feijão-branco	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Sopa de lentilhas
	Salada de atum com feijão-frade e ovo cozido (atum, batata, ovo e cenoura) e salada de alface, tomate e milho	Peito de peru assado com laranja, fusilli tricolor e salada de alface, cenoura e milho	Pescada à Lagareiro com batatinha assada e salada de cenoura, beterraba e pepino	Cubos de frango salteados com cogumelos, fusilli tricolor e salada de alface, pepino e cenoura	Lombinhos de pescada no forno com limão, batatinha assada e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	Canja de galinha	Sopa juliana (couve-lombarda e cenoura)	Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Creme de brócolos	Creme de legumes
	Stroganoff de frango com arroz de cenoura e salada de pepino, beterraba e milho	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo) com salada de tomate, pepino e milho	Bifes de frango no tacho com arroz de ervilhas e salada alface, tomate e beterraba	Lombinhos de perca gratinados com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e cenoura	Coxas 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	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)	Sopa de agrião	Creme de curgete	Sopa de couve-flor com cenoura ripada	
	Massada de peixe (perca, miolo de camarão, delícias do mar e cenoura) com salada de alface, beterraba e pepino	Pernas de frango estufadas com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate	Bolonhesa de cavala com massa espiral e salada de beterraba, cenoura e tomate	Jardineira de peru com salada de alface, couve-roxa e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Creme de nabo e cenoura	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Creme de alho-francês	
	Lombo de porco com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Arroz de aves com salada de alface, pepino e milho	Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de alface, tomate e pepino	
	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. **Setembro.** 2026

	SEMANA 1 a 4 de setembro	SEMANA 7 a 11 de setembro	SEMANA 14 a 18 de setembro	SEMANA 21 a 25 de setembro	SEMANA 28 a 30 de setembro
2ª FEIRA		Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera (couve-lombarda, cenoura e ervilhas)	Sopa de nabijas
		Alho-francês com grão à Brás e salada de alface, tomate e milho	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e couve-roxa	Tofu à Brás com salada de alface, couve roxa e pepino	Empadão de soja com arroz e salada de tomate, beterraba e pepino
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa de espinafres	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de feijão-branco	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Sopa de lentilhas
	Empadão de soja com salada de alface, tomate e milho	<i>One pot</i> de feijão-branco, cogumelos e espinafres com fusilli tricolor e salada de alface, cenoura e milho	Jardineira Primavera de feijão-encarnado, batata, cenoura e feijão-verde com salada de cenoura, beterraba e pepino	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete e cogumelos), fusilli tricolor e salada de alface, pepino e cenoura	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	Fruta da época
4ª FEIRA	Canja de galinha	Sopa juliana (couve-lombarda e cenoura)	Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)	Creme de brócolos	Creme de legumes
	Caril de grão e legumes (abóbora, brócolos e curgete) com arroz de cenoura e salada de pepino, beterraba e milho	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de tomate, pepino e milho	Estufado de grão-de-bico e espinafres com arroz de ervilhas e salada alface, tomate e beterraba	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-branca e cogumelos), arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e cenoura	Feijoada de legumes com arroz branco e salada de alface, beterraba e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)	Sopa de agrião	Creme de curgete	Sopa de couve-flor com cenoura ripada	
	Massada de tofu de tomatada com 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	Jardineira de seitan com salada de alface, couve-roxa e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Creme de nabo e cenoura	Creme de cenoura	Sopa de espinafres	Creme de alho-francês	
	Feijoada de três feijões com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino	Tofu de tomatada com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino	<i>Chilli</i> de soja com arroz branco 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	
	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.