



## EMENTA MENSAL. **Outubro**. 2026

|          | SEMANA<br>1 a 2 de outubro                                                                       | SEMANA<br>5 a 9 de outubro                                                                                                 | SEMANA<br>12 a 16 de outubro                                                                                    | SEMANA<br>19 a 23 de outubro                                                                         | SEMANA<br>26 a 30 de outubro                                                                                         |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª FEIRA |                                                                                                  | FERIADO                                                                                                                    | Creme de abóbora                                                                                                | Creme de couve-flor                                                                                  | Sopa de feijão-verde                                                                                                 |
|          |                                                                                                  |                                                                                                                            | Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) com salada de alface, tomate e cenoura                                   | Tiras de pota panadas 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 |
|          |                                                                                                  |                                                                                                                            | Fruta da época                                                                                                  | Fruta da época                                                                                       | Fruta da época                                                                                                       |
| 3ª FEIRA |                                                                                                  | Canja de galinha                                                                                                           | Sopa de cenoura com ervilhas                                                                                    | Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo                                                               | Creme de cenoura                                                                                                     |
|          |                                                                                                  | Panados de frango com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) e salada de alface, couve-roxa e tomate                     | Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum, ovo cozido e salada de alface, tomate e milho           | Espetadas de peru com fusilli tricolor e salada de alface, cenoura e milho                           | Pescada estufada com molho de tomate, puré de batata e salada de cenoura, beterraba e milho                          |
|          |                                                                                                  | Fruta da época                                                                                                             | Fruta da época                                                                                                  | Fruta da época                                                                                       | Fruta da época                                                                                                       |
| 4ª FEIRA |                                                                                                  | Caldo-verde                                                                                                                | Sopa de alho-francês com cenoura e curgete                                                                      | Sopa Juliana (couve-lombarda e cenoura)                                                              | Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)                                                      |
|          |                                                                                                  | Lombinhos de perca no forno com limão, puré de batata e salada de cenoura, beterraba e milho                               | Strogonoff de frango com arroz de cenoura e salada de pepino, beterraba e milho                                 | Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino                  | Bifes de frango no tacho com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e beterraba                                 |
|          |                                                                                                  | Fruta da época                                                                                                             | Fruta da época                                                                                                  | Fruta da época                                                                                       | Fruta da época                                                                                                       |
| 5ª FEIRA | Sopa de cenoura com couve ripada                                                                 | Creme de feijão-verde                                                                                                      | Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)                                                                       | Creme de feijão-branco                                                                               | Creme de curgete                                                                                                     |
|          | Bolonhesa de atum com esparguete 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 | Massada de peixe com salada de alface, beterraba e milho                                                        | Coxas de frango estufadas com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate                        | Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de beterraba, cenoura e tomate                                  |
|          | Fruta da época                                                                                   | Fruta da época                                                                                                             | Fruta da época                                                                                                  | Fruta da época                                                                                       | Fruta da época                                                                                                       |
| 6ª FEIRA | Creme de abóbora com couve-flor                                                                  | Sopa de grão-de-bico com espinafres                                                                                        | Creme de nabo e cenoura                                                                                         | Sopa de agrião                                                                                       | Sopa de espinafres                                                                                                   |
|          | Hambúrguer misto (vaca e porco) no forno com arroz branco e salada de alface, couve-roxa e milho | Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate                          | Febras de porco de cebolada com arroz branco, feijão-preto, abóbora assada e salada de alface, cenoura e tomate | 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                                                                                                             | 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. *Outubro.* 2026

|          | SEMANA<br>1 a 2 de outubro                                                 | SEMANA<br>5 a 9 de outubro                                                                                                               | SEMANA<br>12 a 16 de outubro                                                                                     | SEMANA<br>19 a 23 de outubro                                                                                       | SEMANA<br>26 a 30 de outubro                                                                                      |
|----------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2ª FEIRA |                                                                            | <b>FERIADO</b>                                                                                                                           | Creme de abóbora                                                                                                 | Creme de couve-flor                                                                                                | Sopa de feijão-verde                                                                                              |
|          |                                                                            |                                                                                                                                          | Stroganoff de seitan com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura                                         | 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                   |
|          |                                                                            |                                                                                                                                          | Fruta da época                                                                                                   | Fruta da época                                                                                                     | Fruta da época                                                                                                    |
| 3ª FEIRA |                                                                            | Creme de legumes                                                                                                                         | Sopa de cenoura com ervilhas                                                                                     | Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo                                                                             | Creme de cenoura                                                                                                  |
|          |                                                                            | Hambúrguer vegetariano com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) e salada de alface, couve-roxa e tomate                              | Empadão de soja com salada de alface, tomate e milho                                                             | One pot de feijão-branco, cogumelos, cenoura 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 milho |
|          |                                                                            | Fruta da época                                                                                                                           | Fruta da época                                                                                                   | Fruta da época                                                                                                     | Fruta da época                                                                                                    |
| 4ª FEIRA |                                                                            | Caldo-verde                                                                                                                              | Sopa de alho-francês com cenoura e curgete                                                                       | Sopa Juliana (couve-lombarda e cenoura)                                                                            | Sopa de macedónia de legumes (ervilhas, cenoura e feijão-verde)                                                   |
|          |                                                                            | Empadão Primavera de feijão-encarnado, cenoura e feijão-verde com salada de cenoura, beterraba e milho                                   | Caril de grão e legumes (abóbora, brócolos e curgete) com arroz de cenoura e salada de pepino, beterraba e milho | Tofu de tomataada com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e pepino                              | Estufado de grão-de-bico e espinafres com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e beterraba                 |
|          |                                                                            | Fruta da época                                                                                                                           | Fruta da época                                                                                                   | Fruta da época                                                                                                     | Fruta da época                                                                                                    |
| 5ª FEIRA | Sopa de cenoura com couve ripada                                           | Creme de feijão-verde                                                                                                                    | Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)                                                                        | Creme de feijão-branco                                                                                             | Creme de curgete                                                                                                  |
|          | Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura | Guisado de soja com massa (cubos de soja, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete) com salada de alface, couve-roxa e tomate | Massada de tofu de tomataada com salada de alface, beterraba e milho                                             | Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate                                              | One pot de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa penne e salada de beterraba, cenoura e tomate              |
|          | Fruta da época                                                             | Fruta da época                                                                                                                           | Fruta da época                                                                                                   | Fruta da época                                                                                                     | Fruta da época                                                                                                    |
| 6ª FEIRA | Creme de abóbora com couve-flor                                            | Sopa de grão-de-bico com espinafres                                                                                                      | Creme de nabo e cenoura                                                                                          | Sopa de agrião                                                                                                     | Sopa de espinafres                                                                                                |
|          | Seitan estufado com arroz branco e salada de alface, couve-roxa e milho    | Feijoada de três feijões com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate                                                           | Falafel com arroz branco, feijão-preto, abóbora assada e salada de alface, cenoura e tomate                      | Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de tomate, pepino e milho                     | Chilli de soja com arroz branco e salada de alface, 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.