



EMENTA MENSAL. **Dezembro**. 2023

	SEMANA 4 a 8 de dezembro	SEMANA 11 a 15 de dezembro	SEMANA 18 a 22 de dezembro	SEMANA 25 a 29 de dezembro
<b>2ª FEIRA</b>	Creme de abóbora	Sopa de feijão-verde	Creme de couve-flor	<b>FERIADO</b>
	Panados de frango com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e beterraba	Bacalhau cremoso com espinafres e cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos, massa penne e salada de alface, cenoura e beterraba	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
<b>3ª FEIRA</b>	Sopa de Macedónia de legumes	Creme de curgete	Sopa de feijão branco com couve	Creme de brócolos
	Lombos de salmão no forno com puré de batata e salada de alface, couve roxa e cenoura	<i>Fricassé</i> de frango com arroz branco e salada de alface, beterraba e milho	Douradinhos com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e milho	Almôndegas mistas com puré de batata e salada de cenoura, tomate e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>	Creme de alho francês com cenoura e curgete	Sopa de espinafres	Creme de cenoura	Sopa de lentilhas
	Arroz de aves (frango e peru) e salada de alface, tomate e cenoura	Medalhões de pescada estufados com puré de batata e salada de alface, tomate e couve roxa	Jardineira de peru e salada de tomate, pepino e milho	Lasanha de salmão e salada de beterraba, cenoura e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e gelatina	Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de feijão encarnado com couve branca	Sopa de grão com cubinhos de cenoura e nabo	Sopa Juliana	Sopa Primavera
	Massada de peixe (perca, delícias do mar, miolo de camarão e cenoura) com salada de alface, pepino e milho	Lombo de porco assado com esparguete e salada de alface, pepino e couve roxa	Esparguete à bolonhesa de cavala com salada de alface, pepino e beterraba	Arroz à Valenciana (frango, salsicha, pota) e salada de alface, couve roxa e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>6ª FEIRA</b>	<b>FERIADO</b>	Creme de legumes	Sopa de alho francês	Sopa de cenoura com couve ripada
		Salada de atum com feijão frade (atum, batata, ovo e cenoura) e salada de beterraba, cenoura e tomate	Costeletas de porco de cebolada com arroz branco, feijão preto e salada de alface, tomate e cenoura	Bacalhau com natas e salada de alface, tomate e pepino
		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. *Dezembro*. 2023**

	<b>SEMANA 4 a 8 de dezembro</b>	<b>SEMANA 11 a 15 de dezembro</b>	<b>SEMANA 18 a 22 de dezembro</b>	<b>SEMANA 25 a 29 de dezembro</b>
<b>2ª FEIRA</b>	Creme de abóbora	Sopa de feijão-verde	Creme de couve-flor	<b>FERIADO</b>
	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e beterraba	Tofu à Brás e salada de alface, tomate e pepino	<i>One pot</i> de feijão preto com cogumelos, legumes, massa penne e salada de alface, cenoura e beterraba	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
<b>3ª FEIRA</b>	Sopa de Macedónia de legumes	Creme de curgete	Sopa de feijão branco com couve	Creme de brócolos
	Empadão de lentilhas com puré de batata e salada de alface, couve roxa e cenoura	<i>Stroganoff</i> de seitan com arroz branco e salada de alface, beterraba e milho	Caril de grão com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e milho	Almôndegas vegetarianas com puré de batata e salada de cenoura, tomate e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>	Creme de alho francês com cenoura e curgete	Sopa de espinafres	Creme de cenoura	Sopa de lentilhas
	Ervilhas estufadas com legumes, arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura	Jardineira Primavera de feijão encarnado, batata, cenoura e feijão verde e salada de alface, tomate e couve roxa	Jardineira de tofu e salada de tomate, pepino e milho	Rancho à Portuguesa com tofu (grão de bico, tofu, cenoura, couve e massa penne) e salada de beterraba, cenoura e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e gelatina	Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de feijão encarnado com couve branca	Sopa de grão com cubinhos de cenoura e nabo	Sopa Juliana	Sopa Primavera
	Tofu de tomatada com massa penne e salada de alface, pepino e milho	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de alface, pepino e couve roxa	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Chilli de soja com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>6ª FEIRA</b>	<b>FERIADO</b>	Creme de legumes	Sopa de alho francês com curgete	Sopa de cenoura com couve ripada
		Empadão de soja com arroz de cenoura e salada de beterraba, cenoura e tomate	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura	Empadão Primavera de grão, feijão verde e cenoura com puré de batata e salada de alface, tomate e pepino
		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.**