



EMENTA MENSAL **Janeiro**. 2024

	SEMANA 1 a 5 de janeiro	SEMANA 8 a 12 de janeiro	SEMANA 15 a 19 de janeiro	SEMANA 22 a 26 de janeiro	SEMANA 29 a 31 de janeiro
2ª FEIRA		Sopa de alho francês com cenoura e curgete	Creme de brócolos	Creme de couve-flor	Sopa de feijão verde
	BOAS FESTAS!	Almôndegas com esparguete e salada de alface, tomate e pepino	Filetes de pescada panados no forno com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e beterraba	Massa fusilli no forno com molho de tomate (fiambre, salsicha e brócolos) e salada de pepino, tomate e couve roxa	Bacalhau à Brás e salada de alface, cenoura e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA		Creme de ervilhas	Sopa de grão com espinafres	Canja de galinha	Sopa de legumes
	BOAS FESTAS!	Medalhões de pescada gratinadas com arroz alegre e salada de alface, beterraba e milho	Peito de peru estufado com massa lacinhos e salada de alface, pepino e milho	Feijoada de tiras de pota com arroz branco e salada de cenoura, tomate e milho	Arroz de aves (frango e peru) e salada de alface, beterraba e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e gelatina	Fruta da época
4ª FEIRA	Creme de legumes	Sopa de couve-flor com cenoura	Creme de nabo e cenoura	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de alho francês
	Bolonhesa de atum e salada de alface, pepino e cenoura	Coxas de frango no forno com molho de limão e alho e puré de batata e salada de alface, couve roxa e cenoura	Salada Camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) com atum e ovo cozido e salada de cenoura e tomate	Bife de porco de cebolada com esparguete e salada de alface, tomate e beterraba	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas e batata cozida, brócolos e cenoura baby
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve)	Creme de feijão verde	Sopa de espinafres	Sopa Juliana	
	Stroganoff de frango com cogumelos e arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e tomate	Salmão salteado com massa penne e ovo picado com salada de alface, tomate e cenoura	Macarronada de carne de vaca e salada de alface, pepino e beterraba	Arroz de cavala e legumes e salada de alface, couve roxa e cenoura	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e gelatina	
6ª FEIRA	Creme de abóbora	Sopa de macedónia de legumes	Sopa de cenoura	Creme de legumes	
	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo) e salada de alface, tomate e beterraba	Lombo de porco assado com arroz de ervilhas e salada de beterraba, cenoura e tomate	Lombinhos de perca no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate, pepino e milho	Espetadas de peru com puré de batata com salada de beterraba, cenoura e tomate	
	Fruta da época e gelatina	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. **Janeiro**. 2024

	SEMANA 3 a 5 de janeiro	SEMANA 8 a 12 de janeiro	SEMANA 15 a 19 de janeiro	SEMANA 22 a 26 de janeiro	SEMANA 29 a 31 de janeiro
2ª FEIRA		Sopa de alho francês com cenoura e curgete	Creme de brócolos	Creme de couve-flor	Sopa de feijão verde
		Almôndegas vegetarianas com esparguete e salada de alface, tomate e pepino	Caril de grão com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e beterraba	Hambúrguer vegetariano com massa fusilli e salada de alface, tomate e beterraba	Alho francês com grão à Brás e salada de alface, cenoura e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA		Creme de ervilhas	Sopa de grão com espinafres	Sopa de cenoura com couve ripada	Sopa de legumes
		Chili de soja com arroz alegre e salada de alface, beterraba e milho	One pot de feijão preto com cogumelos, legumes, massa lacinhos e salada de alface, pepino e milho	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de cenoura, tomate e milho	Chili com feijão encarnado, milho e soja com arroz branco e salada de alface, beterraba e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa de feijão branco com cenoura	Sopa de couve-flor com cenoura	Creme de nabo e cenoura	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de alho francês
	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de alface, pepino e cenoura	Empadão Primavera de grão, feijão verde e cenoura e salada de alface, couve roxa e cenoura	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) com grão-de-bico e salada de tomate, pepino e milho	Stroganoff de seitan com esparguete e salada de pepino, tomate e couve roxa	Jardineira de tofu e salada de beterraba, cenoura e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve)	Creme de feijão verde	Sopa de espinafres	Sopa Juliana	
	Ervilhas estufadas com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e tomate	Rancho da Horta (grão-de-bico, cenoura, couve e massa penne) e salada de alface, tomate e cenoura	Lentilhas estufadas com legumes e macarrão e salada de alface, pepino e beterraba	Grão estufado com couve lombardo e arroz branco e salada de alface, couve roxa e cenoura	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Creme de abóbora	Sopa de macedónia de legumes	Sopa de cenoura	Creme de legumes	
	Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão verde com salada de alface, tomate e beterraba	Feijoada de legumes com arroz branco e salada de beterraba, cenoura e tomate	Tofu de tomatada com arroz e salada de alface, tomate e cenoura	Empadão de soja com salada de beterraba, cenoura e tomate	
	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.