



EMENTA MENSAL. **Fevereiro**. 2024

	SEMANA 1 a 2 de fevereiro	SEMANA 5 a 9 de fevereiro	SEMANA 12 a 16 de fevereiro	SEMANA 19 a 23 de fevereiro	SEMANA 26 a 29 de fevereiro	
<b>2ª FEIRA</b>		<p>Creme de alho francês com cenoura e curgete</p> <p>Hambúrguer de aves no forno com molho de cogumelos, massa penne e salada de cenoura, couve roxa e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>INTERRUPÇÃO DO CARNAVAL</p>	<p>Sopa de alho francês com cenoura e curgete</p> <p>Almôndegas (carne de vaca e porco) com esparguete e salada de alface, tomate e pepino</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de brócolos</p> <p>Bacalhau espiritual e salada de alface, cenoura e beterraba</p> <p>Fruta da época</p>	
	<b>3ª FEIRA</b>		<p>Sopa Primavera</p> <p>Tiras de pota panadas com arroz de feijão e salada de alface, tomate e pepino</p> <p>Fruta da época</p>	<p>CARNAVAL</p>	<p>Creme de ervilhas</p> <p>Medalhões de pescada estufados com molho de tomate, arroz alegre e salada de alface, beterraba e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de feijão branco com couve</p> <p>Peito de peru assado com laranja, massa lacinhos e salada de alface, pepino e milho</p> <p>Fruta da época</p>
		<b>4ª FEIRA</b>		<p>Sopa de lentilhas</p> <p>Lombo de porco com puré de batata e salada de alface, beterraba e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de cenoura com ovo picado</p> <p>Massa de atum gratinada e salada de alface, pepino e cenoura</p> <p>Fruta da época e gelado</p>	<p>Sopa de couve-flor com cenoura</p> <p>Coxas de frango no forno com molho de limão e alho e puré de batata e salada de alface, couve roxa e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>
<b>5ª FEIRA</b>			<p>Sopa de grão com espinafres</p> <p>Pernas de frango estufadas com arroz de cenoura e salada de beterraba, pepino e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de legumes</p> <p>Lasanha de salmão e salada de alface, tomate e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve)</p> <p>Stroganoff de frango com cogumelos, puré de batata e salada de alface, couve roxa e tomate</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de feijão verde</p> <p>Salmão salteado com massa penne e ovo picado com salada de alface, tomate e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>
	<b>6ª FEIRA</b>		<p>Creme de abóbora com couve flor</p> <p>Massada de peixe (perca, delícias do mar, miolo de camarão e cenoura) com salada de alface, tomate e pepino</p> <p>Fruta da época e gelatina</p>	<p>Sopa de couve branca com cenoura</p> <p>Rolo de carne com arroz branco e salada de tomate, pepino e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de abóbora</p> <p>Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate e salada de alface, tomate e beterraba</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de grão de bico com cubinhos de cenoura e nabo</p> <p>Arroz de frango com salada de beterraba, cenoura e tomate</p> <p>Fruta da época</p>

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. **Fevereiro**. 2024

	SEMANA 1 a 2 de fevereiro	SEMANA 5 a 9 de fevereiro	SEMANA 12 a 16 de fevereiro	SEMANA 19 a 23 de fevereiro	SEMANA 26 a 29 de fevereiro	
<b>2ª FEIRA</b>		<p>Creme de alho francês com cenoura e curgete</p> <p>Rancho à Portuguesa com tofu (tofu, grão de bico, cenoura, couve e massa penne) e salada de cenoura, couve roxa e milho</p> <p>Fruta da época</p>	INTERRUPÇÃO DO CARNAVAL	<p>Sopa de alho francês com cenoura e curgete</p> <p>Almôndegas vegetarianas com esparguete e salada de alface, tomate e pepino</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de brócolos</p> <p>Tofu à Brás com salada de alface, cenoura e beterraba</p> <p>Fruta da época</p>	
	<b>3ª FEIRA</b>		<p>Sopa Primavera</p> <p>Hambúguer vegetariano com arroz de feijão e salada de alface, tomate e pepino</p> <p>Fruta da época</p>	CARNAVAL	<p>Creme de ervilhas</p> <p>Chilli de soja com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) e salada de alface, beterraba e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de feijão branco com couve</p> <p>One pot de feijão preto com cogumelos, legumes, massa lacinhos e salada de alface, pepino e milho</p> <p>Fruta da época</p>
		<b>4ª FEIRA</b>		<p>Sopa de lentilhas</p> <p>Empadão Primavera de grão, feijão verde e cenoura com salada de alface, beterraba e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de cenoura</p> <p>Bolonhesa de lentilhas com massa penne e salada de alface, pepino e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de couve-flor com cenoura</p> <p>Empadão de lentilhas com salada de alface, couve roxa e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>
<b>5ª FEIRA</b>			<p>Sopa de grão com espinafres</p> <p>Empadão de soja com arroz de cenoura e salada de beterraba, pepino e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de legumes</p> <p>Lasanha de soja e salada de alface, tomate e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve)</p> <p>Empadão de soja e salada de alface, couve roxa e tomate</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de feijão verde</p> <p>Rancho da Horta com seitan (seitan, grão de bico, cenoura, couve e massa penne) com salada de alface, tomate e cenoura</p> <p>Fruta da época</p>
	<b>6ª FEIRA</b>		<p>Creme de abóbora com couve flor</p> <p>Massada de tofu de tomatada e salada de alface, tomate e pepino</p> <p>Fruta da época e gelatina</p>	<p>Sopa de couve branca com cenoura</p> <p>Empadão de lentilhas com arroz e salada de tomate, pepino e milho</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Creme de abóbora</p> <p>Caril de grão com arroz de tomate e salada de alface, tomate e beterraba</p> <p>Fruta da época</p>	<p>Sopa de grão de bico com cubinhos de cenoura e nabo</p> <p>Feijoada de legumes com três feijões, arroz branco e salada de beterraba, cenoura e tomate</p> <p>Fruta da época</p>

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos. As sopas e os pratos têm ficha técnica que podem ser consultadas no refeitório.