



EMENTA MENSAL. **Outubro**. 2024

	SEMANA 1 a 4 de outubro	SEMANA 7 a 11 de outubro	SEMANA 14 a 18 de outubro	SEMANA 21 a 25 de outubro	SEMANA 28 a 31 de outubro
2ª FEIRA		Creme de cenoura	Sopa Primavera	Sopa de espinafres com cenoura	Creme de feijão-verde
		Bacalhau à Brás com salada de alface, tomate e pepino	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) com salada de cenoura, couve roxa e milho	Arroz de cavala com salada de alface, tomate e pepino	Almôndegas (carne de vaca e porco) estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e pepino
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa Juliana	Sopa de feijão-branco com couve	Sopa Portuguesa (feijão-encarnado e couve)	Sopa de cenoura com couve ripada	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete
	Lombos de pescada estufados com molho de tomate, arroz de ervilhas e salada de cenoura, tomate e milho	Strogonoff de peru com arroz branco e salada de beterraba, pepino e milho	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas, puré de batata e salada de alface, tomate e pepino	Fricassé de frango com <i>fusilli</i> tricolor e salada de cenoura, tomate e milho	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	Creme de couve-flor	Creme de curgete	Creme de alho-francês	Creme de legumes	Sopa de grão-de-bico com espinafres
	Pernas de frango guisadas com batatinha assada e salada de alface, tomate e beterraba	Salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum e ovo cozido e salada de alface, tomate e cenoura	Feijoada de frango com arroz branco e salada de alface, beterraba e milho	Medalhões de escamudo no forno com limão, arroz de cenoura e salada de alface, pepino e cenoura	Jardineira de peru com salada de alface, couve roxa e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa de espinafres	Sopa de feijão-verde	Caldo-verde	Sopa de lentilhas	Sopa de couve-flor com cenoura
	Bolonhesa de cavala com massa espiral e salada de alface, couve roxa e cenoura	Arroz de aves com salada de alface, beterraba e milho	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface, tomate e cenoura	Lombo de porco com esparguete e salada de tomate, pepino e milho	Tiras de pota panadas com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Sopa de macedónia de legumes	Creme de brócolos	Creme de abóbora com couve-flor	
	Hambúrguer de aves no forno com arroz branco e salada de beterraba, cenoura e tomate	Massada de tamboril com salada de alface, cenoura e beterraba	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e tomate	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo) com salada de alface, tomate e beterraba	
	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**. 2024

	SEMANA 1 a 4 de outubro	SEMANA 7 a 11 de outubro	SEMANA 14 a 18 de outubro	SEMANA 21 a 25 de outubro	SEMANA 28 a 31 de outubro
2ª FEIRA		Creme de cenoura Alho-francês com grão à Brás com salada de alface, tomate e pepino Fruta da época	Sopa Primavera Bolonhesa de soja com esparguete e salada de cenoura, couve roxa e milho Fruta da época	Sopa de espinafres com cenoura Empadão de lentilhas com arroz e salada de alface, tomate e pepino Fruta da época	Creme de feijão-verde Almôndegas vegetarianas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e pepino Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa Juliana Tofu salteado com arroz de ervilhas e salada de cenoura, tomate e milho Fruta da época	Sopa de feijão-branco com couve Chilli de soja com arroz branco e salada de beterraba, pepino e milho Fruta da época	Sopa Portuguesa (feijão-encarnado e couve) Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e pepino Fruta da época	Sopa de cenoura com couve ripada One pot de feijão-encarnado, cogumelos, couve-lombarda e cenoura com fusilli tricolor e salada de cenoura, tomate e milho Fruta da época	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete Tofu de tomatada com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e cenoura Fruta da época
4ª FEIRA	Creme de couve-flor Empadão de soja com salada de alface, tomate e beterraba Fruta da época	Creme de curgete Seitan à Portuguesa com salada de alface, tomate e cenoura Fruta da época	Creme de alho-francês Feijoada de três feijões com arroz branco e salada de alface, beterraba e milho Fruta da época	Creme de legumes Caril de grão e legumes com arroz de cenoura e salada de alface, pepino e cenoura Fruta da época	Sopa de grão-de-bico com espinafres Empadão de lentilhas com salada de alface, couve roxa e cenoura Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa de espinafres One pot de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa espiral e salada de alface, couve roxa e cenoura Fruta da época	Sopa de feijão-verde Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de alface, beterraba e milho Fruta da época	Caldo-verde Hambúguer vegetariano com batatinha assada e salada de alface, tomate e cenoura Fruta da época	Sopa de lentilhas Strogonoff de seitan com esparguete e salada de tomate, pepino e milho Fruta da época	Sopa de couve-flor com cenoura Ervilhas estufadas com legumes, arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e milho Fruta da época
6ª FEIRA	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de beterraba, cenoura e tomate Fruta da época	Sopa de macedónia de legumes One pot de grão-de-bico, brócolos, cenoura e curgete com massa penne e salada de alface, cenoura e beterraba Fruta da época	Creme de brócolos Estufado de grão-de-bico e couve-lombarda com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e tomate Fruta da época	Creme de abóbora com couve-flor Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e beterraba 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.