



EMENTA MENSAL. **Setembro**. 2024

	SEMANA 2 a 6 de setembro	SEMANA 9 a 13 de setembro	SEMANA 16 a 20 de setembro	SEMANA 23 a 27 de setembro	SEMANA 30 de setembro
2ª FEIRA	Sopa de abóbora com ervilhas Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) com salada de cenoura, couve roxa e milho Fruta da época	Creme de legumes Filetes de pescada panados com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e beterraba Fruta da época	Sopa de couve-flor com cenoura Almôndegas (carne de vaca e porco) com molho de tomate, arroz branco e salada de alface, tomate e pepino Fruta da época	Sopa de couve branca Bacalhau espiritual com salada de alface, cenoura e beterraba Fruta da época	Creme de abóbora Massa penne no forno com molho de tomate (fiambre, salsicha e brócolos) e salada de pepino, tomate e couve roxa Fruta da época
3ª FEIRA	Creme de brócolos Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas, puré de batata e salada de alface, tomate e pepino Fruta da época	Sopa de espinafres com cenoura Bifinhos de frango no tacho com esparguete e salada de cenoura, tomate e milho Fruta da época	Creme de ervilhas Massa de atum gratinada com salada de alface, tomate e cenoura Fruta da época	Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve) Peito de peru assado com laranja, arroz branco e salada de alface, pepino e milho Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo Espetadas de peru com arroz branco e salada de alface, beterraba e milho Fruta da época	Creme de abóbora com couve-flor Jardineira de pota com salada de alface, pepino e cenoura Fruta da época	Sopa de alho francês com cenoura e curgete Coxas de frango no forno com molho de limão, arroz de feijão e salada de alface, couve roxa e cenoura Fruta da época	Creme de couve-flor Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de alface, cenoura e tomate Fruta da época	
5ª FEIRA	Creme de alho francês Massada de peixe (perca, delicias do mar, miolo de camarão e cenoura) com salada de alface, tomate e cenoura Fruta da época	Sopa de cenoura com couve ripada Hambúguer de vaca no forno com molho de cogumelos, massa espiral e salada de alface, couve roxa e tomate Fruta da época	Creme de feijão verde Medalhões de pescada estufados com puré de batata e salada de alface, beterraba e milho Fruta da época	Canja de galinha Jardineira de carne de vaca com salada de alface, pepino e beterraba Fruta da época	
6ª FEIRA	Caldo verde Febras de porco de cebolada com feijão preto, arroz branco e salada de tomate, pepino e milho Fruta da época	Sopa de lentilhas Arroz de cavala com salada de alface, tomate e pepino Fruta da época	Sopa de grão-de-bico com espinafres Arroz de aves (frango e peru) com salada de beterraba, cenoura e tomate Fruta da época	Creme de nabo e cenoura Lombinhos de perca no forno com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e milho 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. **Setembro**. 2024

	SEMANA 2 a 6 de setembro	SEMANA 9 a 13 de setembro	SEMANA 16 a 20 de setembro	SEMANA 23 a 27 de setembro	SEMANA 30 de setembro
2ª FEIRA	Sopa de abóbora com ervilhas	Creme de legumes	Sopa de couve-flor com cenoura	Sopa de couve branca	Creme de abóbora
	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de cenoura, couve roxa e milho	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve e cogumelos), arroz de cenoura e salada de alface, tomate e beterraba	Almôndegas vegetarianas com molho de tomate, arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	Tofu à Brás e salada de alface, cenoura e beterraba	Rancho da Horta com seitan (seitan, grão-de-bico, cenoura, couve e massa penne) e salada de pepino, tomate e couve roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Creme de brócolos	Sopa de espinafres com cenoura	Creme de ervilhas	Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve)	
	Seitan estufado com puré de batata e salada de alface, tomate e pepino	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de cenoura, tomate e milho	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete e cogumelos), macarrão e salada de alface, tomate e cenoura	Grão com espinafres, arroz branco e salada de alface, pepino e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
4ª FEIRA	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Creme de abóbora com couve-flor	Sopa de alho francês com cenoura e curgete	Creme de couve-flor	
	Empadão de soja com arroz e salada de alface, beterraba e milho	Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão verde com salada de alface, pepino e cenoura	Tofu de tomatada com arroz de feijão e salada de alface, couve roxa e cenoura	Hambúrguer vegetariano com massa penne e salada de alface, cenoura e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª FEIRA	Creme de alho francês	Sopa de cenoura com couve ripada	Creme de feijão verde	Sopa Primavera	
	Massada de tofu de tomatada com salada de alface, tomate e cenoura	One pot de feijão branco, cogumelos, cenoura e espinafres com massa espiral e salada de alface, couve roxa e tomate	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de alface, beterraba e milho	Jardineira Primavera de feijão encarnado, batata, cenoura e feijão-verde com salada de alface, pepino e beterraba	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Caldo verde (sem chouriço)	Sopa de lentilhas	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Creme de nabo e cenoura	
	Feijoada de três feijões com arroz branco e salada de tomate, pepino e milho	Caril de grão e legumes com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	Stroganoff de seitan com arroz branco e salada de beterraba, cenoura e tomate	Empadão de lentilhas com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e milho	
	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.