



EMENTA MENSAL. **Novembro**. 2024

	SEMANA 4 a 8 de novembro	SEMANA 11 a 15 de novembro	SEMANA 18 a 22 de novembro	SEMANA 25 a 29 de novembro
2ª FEIRA	Creme de nabo e cenoura	Creme de couve-flor	Sopa de Macedónia de legumes	Creme de brócolos
	Bacalhau à Brás com salada de alface, cenoura e beterraba	Lombo de porco assado com castanhas, arroz de cenoura e salada de pepino, tomate e couve roxa	Filetes de pescada panados no forno com arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) com salada de cenoura, couve roxa e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa de feijão-verde	Sopa de espinafres	Sopa de feijão branco com couve	Sopa Primavera
	Feijoada de frango com arroz branco e salada de alface, pepino e milho	Bolonhesa de cavala com esparguete e salada de cenoura, tomate e milho	<i>Noodles</i> Chau Chau (fiambre, ovo mexido, ervilhas, cenoura, milho e molho de soja) com salada de alface, beterraba e milho	Lombos de salmão no forno com ervas aromáticas, arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época e pudim	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	Creme de abóbora	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de curgete	Caldo verde
	Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de alface, cenoura e tomate	<i>Stroganoff</i> de frango com batatinha assada e salada de alface, tomate e beterraba	Arroz de pota com salada de alface, tomate e pepino	Carne de porco à Portuguesa com salada de alface, beterraba e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Canja de galinha	Sopa Juliana	Sopa de couve-branca	Creme de grão-de-bico
	Peito de peru assado com laranja, arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e milho	Lombinhos de perca gratinados com arroz de ervilhas e salada de alface, couve roxa e cenoura	Cubos de frango salteados com cogumelos, esparguete e salada de beterraba, pepino e milho	Massada de peixe (perca, miolo de camarão, delícias do mar e cenoura) com salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época e gelatina
6ª FEIRA	Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve)	Creme de ervilhas	Creme de cenoura	Sopa de alho-francês com cubinhos de cenoura
	Lombos de pescada estufados com molho de tomate, puré de batata e salada de alface, tomate e milho	Lasanha de carne de vaca com salada de beterraba, cenoura e tomate	Salada Camponesa (batata, cenoura e ervilhas) com atum, ovo cozido e salada de alface, tomate e pepino	Coxas de frango no forno com molho de limão, arroz de feijão e salada de alface, pepino 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. **Novembro**. 2024

	SEMANA 4 a 8 de novembro	SEMANA 11 a 15 de novembro	SEMANA 18 a 22 de novembro	SEMANA 25 a 29 de novembro
2ª FEIRA	Creme de nabo e cenoura	Creme de couve-flor	Sopa de Macedónia de legumes	Creme de brócolos
	Alho-francês com grão à Brás e salada de alface, cenoura e beterraba	Tofu salteado com castanhas, arroz de cenoura e salada de pepino, tomate e couve roxa	Caril de grão e legumes com arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de cenoura, couve roxa e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa de feijão-verde	Sopa de espinafres	Sopa de feijão branco com couve	Sopa Primavera
	Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de alface, pepino e milho	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de cenoura, tomate e milho	<i>One pot</i> de feijão branco, cogumelos, cenoura e espinafres com <i>noodles</i> e salada de alface, beterraba e milho	Grão estufado com couve-lombarda, arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época e gelatina	Fruta da época	Fruta da época e gelatina	Fruta da época
4ª FEIRA	Creme de abóbora	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de curgete	Caldo verde
	Rancho da Horta com seitan (seitan, grão-de-bico, cenoura, couve e massa panne) e salada de alface, cenoura e tomate	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e beterraba	Grão estufado com espinafres e arroz branco e salada de alface, tomate e pepino	Seitan à Portuguesa com salada de alface, beterraba e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa de alho-francês	Sopa Juliana	Sopa de couve-branca	Creme de grão-de-bico
	Hambúguer vegetariano com arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e milho	Ervilhas estufadas com legumes, arroz branco e salada de alface, couve roxa e cenoura	Almôndegas vegetarianas com esparguete e salada de beterraba, pepino e milho	Massada de tofu de tomatada com salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve)	Creme de ervilhas	Creme de cenoura	Sopa de alho francês com cubinhos de cenoura
	Empadão de lentilhas com salada de alface, tomate e milho	Lasanha de soja com salada de beterraba, cenoura e tomate	Jardineira Primavera de feijão encarnado, batata, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e pepino	Feijoada de três feijões com arroz branco e salada de alface, pepino 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.