



EMENTA MENSAL. **Dezembro**. 2024

	SEMANA 2 a 6 de dezembro	SEMANA 9 a 13 de dezembro	SEMANA 16 a 20 de dezembro	SEMANA 23 a 27 de dezembro	SEMANA 30 a 31 de dezembro
2ª FEIRA	Sopa de agrião	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete	Creme de abóbora	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde
	Massa de atum gratinada com salada de alface, tomate e pepino	Almôndegas (carne de vaca e porco) com esparguete e salada de alface, tomate e pepino	Bolonhesa de cavala com massa espiral e salada de alface, cenoura e beterraba	Hambúrguer de aves no forno com molho de cogumelos, arroz de cenoura e salada de pepino, tomate e couve roxa	Tiras de pota panadas com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa de lentilhas	Creme de ervilhas	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)	VÉSPERA DE NATAL	VÉSPERA DE ANO NOVO
	Bifinhos de porco de cebolada com arroz branco e salada de cenoura, tomate e milho	Lombos de salmão no forno com laranja e mel, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cenoura	Strogonoff de peru com puré de batata e salada de alface, pepino e milho		
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		
4ª FEIRA	Sopa de peixe	Sopa de couve-flor com cenoura	Sopa de couve-branca	NATAL	
	Fusillis no forno com legumes, ovo (massa fusilli, brócolos, cenoura, milho, ovo cozido e molho de tomate) e salada de alface, tomate e beterraba	Massa à Campino (carne de frango, massa macarronete, feijão vermelho, couve branca e cenoura) com salada de beterraba, cenoura e tomate	Filetes de pescada panados com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e tomate		
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		
5ª FEIRA	Sopa de cenoura com couve ripada	Creme de brócolos	Creme de nabo e cenoura	Sopa Juliana	
	Jardineira de frango com salada de alface, couve roxa e tomate	Empadão de peixe com arroz e salada de alface, beterraba e milho	Perninhas de frango estufadas com esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Arroz de atum com salada de alface, couve roxa e cenoura	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Creme de abóbora com couve-flor	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Canja de galinha	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	
	Lombos de pescada estufados com arroz branco e salada de alface, pepino e cenoura	Bifes de peru no tacho com batatinha assada e salada de alface, couve roxa e cenoura	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface, tomate e milho	Rolo de carne recheado com queijo e fiambre, esparguete e salada de beterraba, cenoura e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	Pudim e 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. *Dezembro*. 2024

	SEMANA 2 a 6 de dezembro	SEMANA 9 a 13 de dezembro	SEMANA 16 a 20 de dezembro	SEMANA 23 a 27 de dezembro	SEMANA 30 a 31 de dezembro
2ª FEIRA	Sopa de agrião	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete	Creme de abóbora	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde
	Rancho à Portuguesa com tofu (tofu, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne) com salada de alface, tomate e pepino	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de alface, tomate e pepino	One pot de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com massa espiral e salada de alface, cenoura e beterraba	Estufado de grão-de-bico e espinafres com arroz de cenoura e salada de pepino, tomate e couve roxa	Chamuças vegetarianas com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa de lentilhas	Creme de ervilhas	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)		
	Ervilhas estufadas com legumes, arroz branco e salada de cenoura, tomate e milho	Caril de grão e maçã com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cenoura	Tofu à Brás com salada de alface, pepino e milho	VÉSPERA DE NATAL	VÉSPERA DE ANO NOVO
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		
4ª FEIRA	Creme de legumes	Sopa de couve-flor com cenoura	Sopa de couve-branca		
	One pot de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa espiral e salada de alface, tomate e beterraba	One pot de feijão-encarnado, cogumelos, couve-lombarda e cenoura com macarronete e salada de beterraba, cenoura e tomate	Seitan estufado com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e tomate	NATAL	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época		
5ª FEIRA	Sopa de cenoura com couve ripada	Creme de brócolos	Creme de nabo e cenoura	Sopa Juliana	
	Empadão de lentilhas com salada de alface, couve roxa e tomate	Chilli de soja com arroz branco e salada de alface, beterraba e milho	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface, pepino e beterraba	Feijoada de cogumelos com 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 com couve-flor	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Sopa de espinafres	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	
	Curgete recheada com soja, arroz branco e salada de alface, pepino e cenoura	Hambúguer vegetariano com batatinha assada e salada de alface, couve roxa e cenoura	Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e milho	Lentilhas estufadas com legumes, esparguete e salada de beterraba, cenoura e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época	Pudim e 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.