



EMENTA MENSAL. **Fevereiro**. 2025

	SEMANA 3 a 7 de fevereiro	SEMANA 10 a 14 de fevereiro	SEMANA 17 a 21 de fevereiro	SEMANA 24 a 28 de fevereiro
2ª FEIRA	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde	Canja de galinha	Sopa de espinafres com cenoura
	Almôndegas (carne de vaca e porco) estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e cenoura	Bacalhau Espiritual com salada de alface, tomate e beterraba	Hambúrguer de aves no forno com molho de cogumelos, massa penne e salada de alface, tomate e pepino	Filetes de pescada panados no forno com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) e salada de alface, beterraba e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa de lentilhas	Creme de curgete	Creme de brócolos	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)
	Pescada lascada com batata, ovo cozido, brócolos e salada de beterraba, cenoura e tomate	Cubos de frango salteados com cogumelos, fusilli tricolor e salada de alface, pepino e beterraba	Lombos de salmão no forno com limão, ervas aromáticas, arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e beterraba	Lombo de porco com esparguete e salada de cenoura, tomate e pepino
	Leite-creme e fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa de espinafres	Sopa de feijão-branco com couve	Caldo-verde	Creme de legumes
	Peito de peru assado com laranja, arroz branco e salada de alface, couve roxa e cenoura	Lombinhos de perca gratinados com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e cenoura	Stroganoff de peru com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e cenoura	Arroz de cavala com salada de alface, cenoura e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Pudim e fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa Juliana	Sopa de macedónia de legumes	Creme de alho-francês	Sopa de cenoura com couve ripada
	Bolonhesa de cavala com massa espiral e salada de alface, beterraba e milho	Febras de porco de cebolada com esparguete e salada de alface, pepino e milho	Meia desfeita de paloco (grão-de-bico, batata, cenoura e ovo) com salada de alface, cenoura e tomate	Pernas de frango estufadas com batatinha assada e salada de cenoura, beterraba e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	Creme de ervilhas	Sopa de cenoura	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Creme de abóbora com couve-flor
	Coxas de frango no forno com molho de limão, arroz de cenoura e salada de alface, tomate e milho	Salada Camponesa com atum e ovo cozido (batata, cenoura, ervilhas, atum e ovo) e salada de pepino, tomate e couve roxa	Carne de vitela estufada com arroz branco e salada de tomate, pepino e milho	Arroz de tentáculos de pota com salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e 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. **Fevereiro**. 2025

	SEMANA 3 a 7 de fevereiro	SEMANA 10 a 14 de fevereiro	SEMANA 17 a 21 de fevereiro	SEMANA 24 a 28 de fevereiro
2ª FEIRA	Creme de couve-flor	Sopa de feijão-verde	Sopa Primavera	Sopa de espinafres com cenoura
	Almôndegas vegetarianas estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e cenoura	Tofu à Brás com salada de alface, tomate e beterraba	Massada de tofu de tomatada com salada de alface, tomate e pepino	Hambúguer vegetariano com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho) e salada de alface, beterraba e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Sopa de lentilhas	Creme de curgete	Creme de brócolos	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)
	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de beterraba, cenoura e tomate	<i>Stroganoff</i> de seitan com fusilli tricolor e salada de alface, pepino e beterraba	Estufado de grão-de-bico e couve-lombarda com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e beterraba	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de cenoura, tomate e pepino
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
4ª FEIRA	Sopa de espinafres	Sopa de feijão-branco com couve	Caldo-verde	Creme de legumes
	<i>Chilli</i> de soja com arroz branco e salada de alface, couve roxa e cenoura	Ervilhas estufadas com legumes, arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e cenoura	<i>One pot</i> de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e cenoura	Empadão de soja com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa Juliana	Sopa de macedónia de legumes	Creme de alho-francês	Sopa de cenoura com couve ripada
	Lentilhas estufadas com legumes, massa espiral e salada de alface, beterraba e milho	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface, pepino e milho	Seitan à Portuguesa com salada de alface, cenoura e tomate	Jardineira de feijão-encarnado, batata, cenoura e feijão-verde com salada de cenoura, beterraba e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA	Creme de ervilhas	Sopa de cenoura	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Creme de abóbora com couve-flor
	Feijoada de cogumelos com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e milho	Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde e salada de pepino, tomate e couve roxa	Feijoada de três feijões com arroz branco e salada de tomate, pepino e milho	Estufado de grão, cogumelos e tofu com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e 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.