



EMENTA MENSAL **Janeiro**. 2025

	SEMANA 1 a 3 de janeiro	SEMANA 6 a 10 de janeiro	SEMANA 13 a 17 de janeiro	SEMANA 20 a 24 de janeiro	SEMANA 27 a 31 de janeiro
<b>2ª FEIRA</b>		Creme de brócolos	Sopa de cenoura com couve ripada	Creme de ervilhas	Sopa de abóbora com ervilhas
		Almôndegas de aves estufadas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e pepino	Fusillis gratinado com legumes, ovo (massa fusilli, brócolos, cenoura, milho, ovo cozido e molho bechâmel) e salada de alface, tomate e beterraba	Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos, macarronete e salada de pepino, tomate e couve roxa	Bacalhau à Brás com salada de alface, cenoura e beterraba
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>3ª FEIRA</b>		Caldo-verde	Creme de curgete	Sopa de couve-flor	Creme de abóbora
		Lombos de salmão no forno com laranja e mel, arroz de cenoura e salada de beterraba, cenoura e tomate	Lombo de porco com arroz de feijão e salada de alface, pepino e beterraba	Medalhões de pescada estufados com arroz de ervilhas com salada de tomate, pepino e milho	Peito de peru assado com laranja, arroz de cenoura e salada de cenoura, tomate e pepino
		Gelatina e fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>		Sopa de espinafres	Sopa Primavera	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)
	<b>DIA DE ANO NOVO</b>	Espetadas de peru com puré de batata e salada de alface, tomate e milho	Bolonhesa de atum com esparguete e salada de alface, cenoura e beterraba	Carne de porco à Portuguesa com salada de alface, tomate e cenoura	Jardineira de pota com salada de alface, beterraba e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de Macedónia de legumes	Creme de alho-francês	Sopa de lentilhas	Creme de feijão-verde	Creme de nabo e cenoura
	Massa alegre (fusilli tricolor, ovo mexido, fiambre, cogumelos e milho) com salada de alface, beterraba e tomate	Massada de peixe (perca e delícias do mar) com salada de alface, beterraba e milho	Bifinhos de frango de cebolada com batatinha assada e salada de alface, pepino e milho	Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de alface, couve roxa e cenoura	Perninhas de frango estufadas com esparguete e salada de cenoura, beterraba e milho
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>6ª FEIRA</b>	Sopa de feijão-branco com couve	Sopa de grão-de-bico	Creme de abóbora com couve-flor	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete	Sopa de couve-branca
	Arroz de cavala com salada de alface, pepino e cenoura	Strogonoff de frango com arroz de ervilhas e salada de alface, couve roxa e cenoura	Calamares no forno com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e tomate	Arroz de aves com salada de beterraba, cenoura e tomate	Empadão de atum com arroz e salada de alface, tomate e cenoura
	Arroz-doce e fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Leite-creme 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. **Janeiro**. 2025

	SEMANA 1 a 3 de janeiro	SEMANA 6 a 10 de janeiro	SEMANA 13 a 17 de janeiro	SEMANA 20 a 24 de janeiro	SEMANA 27 a 31 de janeiro
<b>2ª FEIRA</b>		Creme de brócolos Almôndegas vegetarianas com molho de tomate, esparguete e salada de alface, tomate e pepino Fruta da época	Sopa de cenoura com couve ripada <i>One pot</i> de feijão branco, cogumelos, cenoura e espinafres com massa espiral e salada de alface, tomate e beterraba Fruta da época	Creme de ervilhas Lentilhas estufadas com legumes, macarronete e salada de pepino, tomate e couve roxa Fruta da época	Sopa de abóbora com ervilhas Tofu à Brás com salada de alface, cenoura e beterraba Fruta da época
<b>3ª FEIRA</b>		Caldo-verde Feijoada de três feijões com arroz de cenoura e salada de beterraba, cenoura e tomate Gelatina e fruta da época	Creme de curgete Hambúrguer vegetariano com arroz de feijão e salada de alface, pepino e beterraba Fruta da época	Sopa de couve-flor Tofu de tomatada com arroz de ervilhas e salada de tomate, pepino e milho Fruta da época	Creme de abóbora Ervilhas estufadas com legumes, arroz de cenoura e salada de cenoura, tomate e pepino Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>	<b>DIA DE ANO NOVO</b>	Sopa de espinafres Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e milho Fruta da época	Sopa Primavera Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de alface, cenoura e beterraba Fruta da época	Sopa de grão-de-bico com espinafres Seitan à Portuguesa com salada de alface, tomate e cenoura Fruta da época	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve) Jardineira Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde com salada de alface, beterraba e milho Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de Macedónia de legumes <i>One pot</i> de feijão-preto, cogumelos e cenoura com fusilli tricolor e salada de alface, beterraba e tomate Fruta da época	Creme de alho-francês Massada de tofu de tomatada com salada de alface, beterraba e milho Fruta da época	Sopa de lentilhas Jardineira Primavera de feijão-encarnado, batata, cenoura e feijão-verde com salada de alface, pepino e milho Fruta da época	Creme de feijão-verde Rancho da horta com soja (soja, grão-de-bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne) com salada de alface, couve roxa e cenoura Fruta da época	Creme de nabo e cenoura Bolonhesa de soja com esparguete e salada de cenoura, beterraba e milho Fruta da época
<b>6ª FEIRA</b>	Sopa de feijão-branco com couve <i>Chilli</i> de soja com arroz branco e salada de alface, pepino e cenoura Fruta da época	Sopa de grão-de-bico Curgete recheada com soja, arroz de ervilhas e salada de alface, couve roxa e cenoura Fruta da época	Creme de abóbora com couve-flor Caril de grão e legumes com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura e tomate Fruta da época	Sopa de alho-francês com cenoura e curgete Feijoada de cogumelos com arroz branco e salada de beterraba, cenoura e tomate Fruta da época	Sopa de couve-branca Empadão de lentilhas com arroz e salada de alface, tomate e cenoura 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.