



EMENTA MENSAL. **Março**. 2025

	SEMANA 3 a 7 de março	SEMANA 10 a 14 de março	SEMANA 17 a 21 de março	SEMANA 24 a 28 de março	SEMANA 31 de março
2ª FEIRA	INTERRUPÇÃO LETIVA	Creme de abóbora	Sopa de Macedónia de legumes	Creme de brócolos	Sopa de feijão-verde
		Bacalhau à Brás com salada de alface, tomate e couve-roxa	Massa penne no forno com molho de tomate, fiambre, salsicha e brócolos com salada de alface, couve roxa e pepino	Filetes de pescada panados com arroz alegre e salada de tomate, beterraba e pepino	<i>Chilli</i> de carne de vaca com arroz branco e salada de cenoura, beterraba e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	CARNAVAL	Sopa de couve-branca	Creme de couve-flor	Sopa de cenoura com ervilhas	
		Espetadas de peru com arroz de feijão e salada de cenoura, tomate e milho	Jardineira de pota com salada de alface, pepino e cenoura	Fricassé de frango com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e cenoura	
		Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e fruta da época	
4ª FEIRA	Creme de ervilhas	Sopa de lentilhas	Sopa Juliana	Sopa de feijão-branco com couve	
	Hambúrguer de vaca com molho de cogumelos, esparguete e salada de alface, tomate e pepino	Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada alface, tomate e beterraba	Arroz de peru tostado com salada de alface, couve roxa e cenoura	Lombos de salmão no forno com laranja e mel, puré de batata e salada de alface, beterraba e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa de couve-flor com cenoura	Sopa Primavera	Creme de feijão-encarnado	Sopa de espinafres	
	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, cenoura e tomate	Carne de porco à Portuguesa com salada de alface, pepino e milho	Bolonhesa de cavala com massa espiral e salada de alface, cenoura e milho	Peito de peru assado com laranja, arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura	
	Fruta da época	Leite-creme e fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Creme de nabo e cenoura	Sopa de cenoura	Creme de curgete	
	Bifes de frango no tacho com puré de batata e salada de tomate, pepino e milho	Lombinhos de perca gratinados com arroz de cenoura e salada de beterraba, cenoura e tomate	<i>Stroganoff</i> de frango com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e pepino	Pescada lascada com batata, ovo cozido, brócolos e salada de alface, beterraba 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.



EMENTA VEGETARIANA. Março. 2025

	SEMANA 3 a 7 de março	SEMANA 10 a 14 de março	SEMANA 17 a 21 de março	SEMANA 24 a 28 de março	SEMANA 31 de março
2ª FEIRA	INTERRUPÇÃO LETIVA	Creme de abóbora	Sopa de Macedónia de legumes	Creme de brócolos	Sopa de feijão-verde
		Alho-francês com grão à Brás e salada de alface, tomate e couve-roxa	<i>One pot</i> de feijão-preto, cogumelos e cenoura com massa penne e salada de alface, couve roxa e pepino	Hambúguer vegetariano com arroz alegre e salada de tomate, beterraba e pepino	<i>Chilli</i> de soja com arroz branco e salada de cenoura, beterraba e milho
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	CARNAVAL	Sopa de couve-branca	Creme de couve-flor	Sopa de cenoura com ervilhas	
		Tofu salteado com arroz de feijão e salada de cenoura, tomate e milho	Jardineira de Primavera de grão-de-bico, batata, cenoura e feijão-verde com salada de alface, pepino e cenoura	<i>One pot</i> de feijão-branco, cogumelos, cenoura e espinafres com fusilli tricolor e salada de alface, tomate e cenoura	
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
4ª FEIRA	Creme de ervilhas	Sopa de lentilhas	Sopa Juliana	Sopa de feijão-branco com couve	
	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, pimento, cogumelos e espinafres), esparguete e salada de alface, tomate e pepino	Rancho da Horta com seitan (seitan, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e massa penne) com salada alface, tomate e beterraba	Tofu de tomataada com arroz de cenoura e salada de alface, couve roxa e cenoura	Empadão de soja com salada de alface, beterraba e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
5ª FEIRA	Sopa de couve-flor com cenoura	Sopa Primavera	Creme de feijão-encarnado	Sopa de espinafres	
	Curgete recheada com soja, arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, cenoura e tomate	Empadão de lentilhas com salada de alface, pepino e milho	Bolonhesa de soja com massa espiral e salada de alface, cenoura e milho	Estufado de grão-de-bico e couve-lombarda com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Creme de nabo e cenoura	Sopa de cenoura	Creme de curgete	
	Seitan estufado com puré de batata e salada de tomate, pepino e milho	Caril de grão e legumes com arroz de cenoura e salada de beterraba, cenoura e tomate	Feijoada de cogumelos com arroz de cenoura 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	

Nota: A ementa poderá sofrer alterações por motivos imprevistos. As sopas e os pratos têm ficha técnica que podem ser consultadas no refeitório.