



EMENTA MENSAL. **Abril**. 2025

	SEMANA 1 a 4 de abril	SEMANA 7 a 11 de abril	SEMANA 14 a 18 de abril	SEMANA 21 a 25 de abril	SEMANA 28 a 30 de abril
2ª FEIRA		Sopa de abóbora com ervilhas	Sopa alho-francês com cenoura e curgete ripadas	Creme de abóbora	Sopa de agrião
		Tiras de pota panadas com arroz de tomate e salada de alface, tomate e pepino	Rolo de carne recheado com queijo e fiambre, esparguete e salada de cenoura, couve roxa e milho	Bacalhau espiritual com salada de alface, tomate e pepino	Hambúrguer de aves no forno com molho de cogumelos, massa penne e salada de alface, tomate e pepino
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Creme de cenoura	Creme de couve-flor	Creme de feijão-verde	Sopa de nabijas	Creme de nabo e cenoura
	Lombinhos de perca no forno com molho de laranja e mel, puré de batata e salada de cenoura, tomate e milho	Cubos de frango salteados com cogumelos, fusilli tricolor e salada de beterraba, pepino e milho	Pescada lascada com batata, ovo cozido, brócolos e salada de alface, tomate e pepino	Pica-pau do Ribatejo (carne de porco) com arroz de feijão e salada de cenoura, tomate e milho	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e fruta da época
4ª FEIRA	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Sopa de cenoura com couve ripada	Caldo-verde	Creme de ervilhas	Sopa de espinafres
	Pernas de frango estufadas com esparguete e salada de alface, tomate e beterraba	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de alface, tomate e cenoura	Bifinhos de peru estufados com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e milho	Salmão salteado com massa penne, ovo picado e salada de alface, pepino e cenoura	Rancho de frango (frango, grão-de-bico, couve-lombarda, cenoura e macarronete) com salada de alface, couve roxa e cenoura
	Fruta da época	Pudim e fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Creme de alho-francês	Creme de legumes	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)	
	Arroz de atum com salada de alface, couve roxa e cenoura	Lombo de porco com arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e milho	Bolonhesa de cavala com massa espiral e salada de alface, tomate e cenoura	Coxas de frango no forno com molho de limão, arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Canja de galinha	Sopa de feijão-branco com agriões			
	Jardineira de peru com salada de beterraba, cenoura e tomate	Lasanha de salmão com salada de alface, cenoura e beterraba	FERIADO	FERIADO	
	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. **Abril.** 2025

	SEMANA 1 a 4 de abril	SEMANA 7 a 11 de abril	SEMANA 14 a 18 de abril	SEMANA 21 a 25 de abril	SEMANA 28 a 30 de abril
2ª FEIRA		Sopa de abóbora com ervilhas	Sopa alho-francês com cenoura e curgete ripadas	Creme de abóbora	Sopa de agrião
		Falafel (bolinhos de grão-de-bico) com arroz de tomate e salada de alface, tomate e pepino	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de cenoura, couve roxa e milho	Alho-francês com grão à Brás e salada de alface, tomate e pepino	Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, curgete e cogumelos), massa penne e salada de alface, tomate e pepino
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
3ª FEIRA	Creme de cenoura	Creme de couve-flor	Creme de feijão-verde	Sopa de nabijas	Creme de nabo e cenoura
	Seitan estufado com puré de batata e salada de cenoura, tomate e milho	<i>One pot</i> de feijão-preto, cogumelos e cenoura com fusilli tricolor e salada de beterraba, pepino e milho	Seitan à Portuguesa com salada de alface, tomate e pepino	Tofu salteado com arroz de feijão e salada de cenoura, tomate e milho	Feijoada de três feijões com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina e fruta da época
4ª FEIRA	Sopa de grão-de-bico com cubinhos de cenoura e nabo	Sopa de cenoura com couve ripada	Caldo-verde	Creme de ervilhas	Sopa de espinafres
	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de alface, tomate e beterraba	Empadão Primavera de grão-de-bico, cenoura e feijão-verde com salada de alface, tomate e cenoura	Caril de grão e maçã com arroz de cenoura e salada de alface, beterraba e milho	<i>One pot</i> de feijão branco, cogumelos, cenoura e espinafres com massa penne e salada de alface, pepino e cenoura	Rancho à Portuguesa com tofu (tofu, grão-de- bico, cenoura, couve-lombarda e massa penne) e salada de alface, couve roxa e cenoura
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Creme de alho-francês	Creme de legumes	Sopa de grão-de-bico com espinafres	Sopa Portuguesa (feijão-vermelho e couve)	
	Ervilhas estufadas com legumes (cenoura, couve-lombarda e cogumelos), arroz branco e salada de alface, couve roxa e cenoura	Almôndegas vegetarianas com arroz de ervilhas e salada de alface, beterraba e milho	<i>One pot</i> de feijão-vermelho, cogumelos, couve-lombarda e cenoura com massa espiral e salada de alface, tomate e cenoura	Empadão de soja com arroz de cenoura e salada de tomate, pepino e milho	
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
6ª FEIRA	Sopa de macedónia de legumes	Sopa de feijão-branco com agriões			
	Jardineira Primavera de feijão-vermelho, batata, cenoura e feijão-verde com salada de beterraba, cenoura e tomate	Lasanha de lentilhas e cogumelos com salada de alface, cenoura e beterraba	FERIADO	FERIADO	
	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.