



EMENTA MENSAL. Abril. 2023

	SEMANA 3 a 7 de abril	SEMANA 10 a 14 de abril	SEMANA 17 a 21 de abril	SEMANA 24 a 28 de abril
2ª FEIRA	Sopa de abóbora	Sopa de alho francês com cenoura e curgete	Creme de legumes	Sopa de couve-flor
	Empadão de carne de vaca em arroz de cenoura e salada de alface, tomate e beterraba	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate, pepino e alface	Hambúrguer de aves com molho de cebola e arroz alegre e salada de alface, tomate e beterraba	Bolonhesa de atum com salada de tomate, pepino e couve roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
3ª FEIRA	Creme de curgete	Sopa de cenoura com couve ripada	Sopa de couve branca com cenoura	
	Massa de atum gratinada e salada de cenoura, tomate e milho	Hambúrguer de vaca com massa fusilli tricolor e salada de alface, beterraba e milho	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, cenoura e ovo) e brócolos cozidos	FERIADO
	Gelado de leite e fruta da época	Fruta da época	Gelatina e fruta da época	
4ª FEIRA	Creme de legumes com macedónia	Puré de feijão encarnado	Sopa Juliana	Sopa de grão com cubinhos de cenoura
	Pernas de frango assado com puré de batata e salada de alface, pepino e beterraba	Salada de cavala com feijão frade (batata, ovo e cenoura) e salada de beterraba, cenoura e tomate	Carne de vitela estufada com esparguete e salada de alface, tomate e couve roxa	Bacalhau à Brás e salada de alface, cenoura e couve roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa de feijão branco com couve branca	Sopa de feijão verde	Creme de ervilhas	Sopa de Espinafres
	Filetes de pescada gratinadas com arroz de ervilhas e salada de alface, pepino e milho	Peito de peru assado com esparguete e salada de alface, cenoura e milho	Lombos de salmão no forno com arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba	Strogonoff de frango com cogumelos e arroz de ervilhas e salada de alface, pepino e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA		Creme de abóbora com couve-flor	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Canja de galinha
	FERIADO	Paloco à Gomes de Sá com salada de alface, tomate e milho	Jardineira de peru com salada de alface, cenoura e tomate	Gratinado de corvina com massa fusilli tricolor e salada de alface, tomate e cenoura
		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 ESCOLAR

**ANO LETIVO
2022-2023**

**ENSINO PRÉ-ESCOLAR
1º, 2º E 3º CICLO
ENSINO SECUNDÁRIO**

EMENTA VEGETARIANA. Abril. 2023

	SEMANA 3 a 7 de abril	SEMANA 10 a 14 de abril	SEMANA 17 a 21 de abril	SEMANA 24 a 28 de abril
2ª FEIRA	Sopa de abóbora	Sopa de alho francês com cenoura e curgete	Creme de legumes	Sopa de couve-flor
	Caril de grão com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e beterraba	Chili com feijão encarnado, milho e soja e arroz branco e salada de tomate, pepino e alface	Feijoada de legumes e cogumelos com arroz alegre e salada de alface, tomate e beterraba	Bolonhesa de lentilhas e salada de alface, tomate e couve roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
3ª FEIRA	Creme de curgete	Sopa de cenoura com couve ripada	Sopa de couve branca com cenoura	
	Massada de tofu e tomatada e salada de cenoura, tomate e milho	Strogonoff de seitan com cogumelos e massa fusilli tricolor e salada de alface, beterraba e milho	Empadão Primavera de grão, feijão verde e cenoura e salada de alface, beterraba e milho	FERIADO
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
4ª FEIRA	Creme de legumes com macedónia	Puré de feijão encarnado	Sopa Juliana	Sopa de Grão com cubinhos de cenoura
	Salada de legumes (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) com grão-de-bico e salada de alface, pepino e beterraba	Ervilhas com legumes e arroz de cenoura e salada de beterraba, cenoura e tomate	Esparguete à Bolonhesa com soja e salada de alface, tomate e couve roxa	Alho francês com grão à Brás e salada de alface, cenoura e couve roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
5ª FEIRA	Sopa de feijão branco com couve branca	Sopa de feijão verde	Creme de ervilhas	Sopa de Espinafres
	Massa alegre vegetariana e salada de alface, pepino e milho	Rancho da horta com massa macarronete e salada de alface, cenoura e milho	Empadão de lentilhas em arroz branco e salada de alface, pepino e beterraba	Caril de grão com arroz de ervilhas e salada de alface, pepino e beterraba
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
6ª FEIRA		Creme de abóbora com couve-flor	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Creme de legumes
	FERIADO	Tofu à Brás e salada de alface, tomate e milho	Jardineira Primaveril de feijão encarnado (batata, cenoura e feijão verde) com salada de alface, cenoura e tomate	Almondegas vegetarianas com massa fusilli e salada de alface, tomate e cenoura
		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.