



EMENTA MENSAL. **Maio**. 2023

	SEMANA 1 a 5 de maio	SEMANA 8 a 12 de maio	SEMANA 15 a 19 de maio	SEMANA 22 a 26 de maio	SEMANA 29 a 31 de maio
<b>2ª FEIRA</b>	FERIADO	Creme de abóbora	Creme de feijão verde	Sopa de alho francês com curgete	Creme de cenoura
		Bacalhau à Brás e salada tomate, pepino e alface	Almôndegas com arroz branco e salada de alface, cenoura e beterraba	Tiras de pota panadas com arroz branco e salada de alface, tomate e beterraba	Hambúrguer de aves com molho de cogumelos e massa penne e salada de tomate, pepino e alface
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>3ª FEIRA</b>	Creme de curgete	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Sopa de couve branca com cenoura	Creme de couve-flor	Sopa de macedónia de legumes
	Filetes de pescada panados com arroz branco e salada de beterraba, cenoura e milho	Peru salteado com massa penne e salada de alface, beterraba e milho	Salada de cavala (batata, cenoura, cavala, ovo) com feijão frade e salada de alface, beterraba e pepino	Lombo de porco assado com esparguete e salada de alface, tomate e milho	Lombos de salmão no forno com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>	Sopa de espinafres	Sopa de alho francês com cenoura e curgete	Sopa de grão com espinafres	Sopa de feijão verde	Sopa de grão com cubinhos de cenoura e nabo
	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca) e salada de alface, tomate e couve roxa	Medalhões de pescada com molho de tomate e arroz de cenoura e salada de beterraba, cenoura e tomate	Peito de peru assado com laranja e massa fusilli tricolor com salada de alface, tomate e couve roxa	Filetes de pescada estufados com puré de batata e salada de alface, cenoura e couve roxa	Perninhas de frango assadas com molho de limão e esparguete e salada de alface, tomate e couve roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de feijão branco com couve ripada	Creme de ervilhas		Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve)	
	Empadão de atum com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, pepino e cenoura	Bifinhos de frango no tacho com batata corada e salada de alface, pepino e couve roxa	FERIADO	Arroz de aves e salada de alface, cenoura e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	
<b>6ª FEIRA</b>	Creme de legumes	Sopa de cenoura com couve ripada	Sopa Juliana	Creme de nabo e cenoura	
	Cubos de frango salteados com cogumelos, puré de batata e salada de alface, tomate e milho	Massa com salmão gratinado e salada de alface, tomate e milho	Stroganoff de frango com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e milho	Bolonhesa de atum com massa espiral e salada de tomate, pepino e couve roxa	
	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. Maio. 2023**

	SEMANA 1 a 5 de maio	SEMANA 8 a 12 de maio	SEMANA 15 a 19 de maio	SEMANA 22 a 26 de maio	SEMANA 29 a 31 de maio
<b>2ª FEIRA</b>	FERIADO	Creme de abóbora	Creme de feijão verde	Sopa de alho francês com curgete	Creme de cenoura
		Alho francês com grão à Brás e salada de tomate, pepino e alface	Empadão de lentilhas com arroz e salada de alface, cenoura e beterraba	Feijão estufado com arroz branco e salada de alface, tomate e couve roxa	Rancho da horta (grão, couve e cenoura) com massa penne e salada de tomate, pepino e alface
		Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>3ª FEIRA</b>	Creme de curgete	Sopa de lentilhas com cubinhos de nabo	Sopa de couve branca com cenoura	Creme de couve flor	Sopa de macedónia de legumes
	Caril de grão com arroz branco e salada de beterraba, cenoura e milho	Massada de tofu de tomatada e salada de alface, beterraba e milho	Jardineira Primavera de feijão encarnado com batata, cenoura e feijão-verde e salada de alface, beterraba e pepino	Bolonhesa de soja com esparguete e salada de alface, tomate e milho	Ervilhas com legumes, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>4ª FEIRA</b>	Sopa de espinafres	Sopa de alho francês com cenoura e curgete	Sopa de grão com espinafres	Sopa de feijão verde	Sopa de grão com cubinhos de cenoura e nabo
	Bolonhesa de lentilhas com esparguete e salada de alface, tomate e couve roxa	Feijoada de cogumelos com arroz de cenoura e salada de beterraba, cenoura e tomate	Tofu à Brás e salada de alface, tomate e couve roxa	Empadão Primavera de grão, feijão verde e cenoura com legumes e salada de alface, cenoura e couve roxa	Almôndegas vegetarianas com esparguete e salada de alface, tomate e couve roxa
	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
<b>5ª FEIRA</b>	Sopa de feijão branco com couve ripada	Creme de ervilhas		Sopa Portuguesa (feijão vermelho e couve)	
	Hambúguer vegetariano com arroz de ervilhas e cenoura e salada de alface, pepino e cenoura	Seitan à Portuguesa e salada de alface, pepino e couve roxa	FERIADO	Chilli de soja com arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate	
	Fruta da época	Fruta da época		Fruta da época	
<b>6ª FEIRA</b>	Creme de legumes	Sopa de cenoura com couve ripada	Sopa Juliana	Creme de nabo e cenoura	
	Empadão de soja e salada de alface, tomate e milho	Lasanha de soja e salada de alface, tomate e milho	Stroganoff de seitan com cogumelos, arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e milho	One pot de feijão branco, legumes e cogumelos com massa espiral e salada de tomate, pepino e couve roxa	
	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.