

Refeitório - Ementas - mensal

Data	Sopa	Prato	Subremesa
03-01-2018	Salada.	Atum com salada russa. Saladas.	Fruta da época.
03-01-2018	Vegetariana.	Vegetariana.	Vegetariana.
04-01-2018	Creme de legumes.	Frango estufado com ervilhas e arroz. Saladas.	Fruta da época.
04-01-2018	Vegetariana.	Vegetariana.	Vegetariana.
05-01-2018	Grão com couve.	Bacalhau à Brás. Saladas.	Fruta da época.
05-01-2018	Vegetariana.	Vegetariana.	Vegetariana.
08-01-2018	Couve branca com cenoura.	Esparguete à Bolonhesa. Saladas.	Fruta da época.
08-01-2018	Vegetariana.	Vegetariana.	Vegetariana.
09-01-2018	Feijão vermelho com hortaliça.	Arroz de peixe. Saladas.	Fruta da época doce.
09-01-2018	Vegetariana.	Vegetariana.	Vegetariana.
10-01-2018	Creme de abóbora com espinafres.	Coxas de frango assado com massa e cenoura. Saladas.	Fruta da época.
10-01-2018	Vegetariana.	Vegetariana.	Vegetariana.
11-01-2018	Caldo verde.	Saladinha de peixe com legumes. Saladas.	Fruta da época.
11-01-2018	Vegetariana.	Vegetariana.	Vegetariana.
12-01-2018	Forta.	Jardineira de vitela. Saladas.	Fruta da época.
12-01-2018	Vegetariana.	Vegetariana.	Vegetariana.
15-01-2018	Jullena.	Empanada de atum com arroz, ervilhas e cenoura. Saladas.	Fruta da época.

Refeitório - Ementas - mensal

Data	Sopa	Prato	Subremesa
15-01-2018	Vegetariana.	Vegetariana.	Vegetariana.
16-01-2018	Espinafres e cenoura.	Carne porco estufada com grão, massa e couve. Saladas.	Fruta da época.
16-01-2018	Vegetariana.	Vegetariana.	Vegetariana.
17-01-2018	Lavrador.	Arroz de lulas. Saladas.	Fruta da época doce.
17-01-2018	Vegetariana.	Vegetariana.	Vegetariana.
18-01-2018	Crema de ervilhas com couve flor.	Perú assado com esparguete. Saladas.	Fruta da época.
18-01-2018	Vegetariana.	Vegetariana.	Vegetariana.
19-01-2018	Feijão verde.	Abrótea estufada com batata. Saladas.	Fruta da época.
19-01-2018	Vegetariana.	Vegetariana.	Vegetariana.
22-01-2018	Abóbora com massinhas.	Hambúrguer estufado com massa e cogumelos. Saladas.	Fruta da época.
22-01-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
23-01-2018	Crema de cenoura com couve branca.	Feijoadela Portuguesa. Saladas.	Fruta da época.
23-01-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
24-01-2018	Grão com nabica.	Filetes de peixe gratinados, salada batata e legumes. Saladas.	Fruta da época doce.
24-01-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
25-01-2018	Feijão branco com espinafres.	Arroz de aves. Saladas. (alteração)	Fruta da época.
25-01-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana

Refeitório - Ementas - mensal

Data	Sopa	Prato	Subremesa
26-01-2018	Legumes com ervilhas.	Arroz de aves	Fruta da época.
26-01-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
29-01-2018	Juliana.	Tortilha de ovo, cogumelos e legumes.Saladas.	Fruta da época.
29-01-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
30-01-2018	Minestrone.	Frango grelhado com arroz cenoura. Saladas.	Fruta da época.
30-01-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
31-01-2018	Feijão vermelho com couve lombarda.	Salmão grelhado com batata e legumes. Saladas.	Fruta da época doce.
31-01-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
01-02-2018	Macedónia de legumes.	Perna de porco estufada com esparguete. Saladas.	Fruta da época.
01-02-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
02-02-2018	Creme de alho francês com couve flor.	Carapau frito com arroz de feijão. Saladas.	Fruta da época.
02-02-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
05-02-2018	Alho francês.	Chili de carne e feijão com arroz branco. Saladas.	Fruta da época.
05-02-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
06-02-2018	Creme de ervilhas e cenoura.	Bacalhau espirotual. Salacas.	Fruta da época doce.
06-02-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
07-02-2018	Couve branca.	Frango assado com puré de batata e cenoura. Saladas.	Fruta da época.

Refeitório - Ementas - mensal

Data	Sopa	Prato	Submesa
07-02-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
08-02-2018	Espinafres com cenoura.	Cardeal (peixe) com molho limão e salada russa. Saladas.	Fruta da época.
08-02-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
09-02-2018	Açrião.	Fibras de porco com cogumelos e esparquete. Saladas.	Fruta da época.
09-02-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
15-02-2018	Foição verde.	Stroganof de frango com arroz. Saladas.	Fruta da época.
15-02-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
16-02-2018	Grão com couve lombarda.	Badejo (peixe) gratinado com batata e brócolos. Saladas.	Fruta da época.
16-02-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
19-02-2018	Alho francês.	Almôndegas estufadas com esparguete e ervilhas. Saladas.	Fruta da época.
19-02-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
20-02-2018	Legumes com ervilhas.	Carapuça assado com batata. Saladas.	Fruta da época - iogurte.
20-02-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
21-02-2018	Crema de abóbora com feijão verde.	Arroz de pato no forno à moda antiga. Saladas.	Fruta da época.
21-02-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
22-02-2018	Camponesa.	Filetes de peixe gratinados com arroz de cenoura. Saladas.	Fruta da época.
22-02-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana

Refeitório - Ementas - mensal

Data	Sopa	Prato	Subremesa
23-02-2018	Caldo verde.	Bifinhos de porco de cebolada com puré. Saladas.	Saladas.
23-02-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
26-02-2018	Cenoura com couve.	Atum com feijão frade, ovo, batata e cenoura. Saladas.	Fruta da época.
26-02-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
27-02-2018	Feijão verde.	Carne estufada com esparguete. Saladas.	Fruta da época.
27-02-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
28-02-2018	Lavrador.	Solha gratinada com batata e legumes. Saladas.	Fruta da época.
28-02-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
01-03-2018	Legumes.	Perna de frango assada com arroz branco. Saladas.	Fruta da época.
01-03-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
02-03-2018	Nabiças.	Bacalhau com broa. Saladas.	Fruta da época doce.
02-03-2018	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana	Dieta / Vegetariana
05-03-2018	Primavera.	Fibras de porco com massa e ervilhas. Saladas.	Fruta da época.
06-03-2018	Abóbora com massinhas.	Salada de peixe com batata, cenoura e ervilhas. Saladas.	Fruta da época doce.
07-03-2018	Creme de alho francês com cenoura.	Perna de peru com arroz de legumes. Saladas.	Fruta da época.
08-03-2018	Grão com feijão verde.	Peixe no forno com batata. Saladas.	Fruta da época.
09-03-2018	Salada.	Arroz de carnes mistas (vaca e porco). Saladas.	Fruta da época.

Refeitório - Ementas - mensal

Data	Sopa	Prato	Subremesa
12-03-2018	Espinafres.	Massa de atum com legumes. Saladas.	Fruta da época.
13-03-2018	Creme de legumes.	Frango assado com arroz de legumes. Saladas.	Fruta da época.
14-03-2018	Feijão branco com couve.	Peixe estufado com batata, cenoura e ervilhas. Saladas.	Fruta da época.
15-03-2018	Macedónia de legumes.	Rolo de carne no forno com esparguete. Saladas.	Fruta da época.
16-03-2018	Caldo verde.	Meia desfeita de bacalhau. Saladas.	Fruta da época.
19-03-2018	Alho francês.	Massada de frango. Saladas.	Fruta da época.
20-03-2018	Portuguesa.	Filetes de peixe com arroz. Saladas.	Fruta da época.
21-03-2018	Orta.	Stroganoff misto (porco e vaca) com puré. Saladas.	Fruta da época.
22-03-2018	Feijão verde.	Saladinha de peixe. Saladas.	Fruta da época iogurte.
23-03-2018	Juliana.	Foiegrasada à Transmontana. Saladas.	Fruta da época.