

Refeitório - Ementas - Mensal

Data	Sopa	Prato	Sobremesa
03-01-2018	Saloia	Massada de Atum	Fruta da época (min. 3
04-01-2018	Creme de legumes	Frango estufado com ervilhas e arroz	Fruta da época (min. 3
05-01-2018	Grão com couve lombarda	Bacalhau à Brás	Fruta da época (min. 3
08-01-2018	Couve branca com cenoura	Esparguete à Bolonhesa	Fruta da época (min. 3
09-01-2018	Feijão vermelho com hortaliça	Pescada no forno com batata e brócolos cozidos	Fruta da época (min. 3
10-01-2018	Creme de abóbora com	Coxas de frango assadas com espirais e cenoura	Fruta da época (min. 3
11-01-2018	Caldo verde	Arroz de frutos do mar (abrótea, camarão e berbigão)	Fruta da época (min. 3
12-01-2018	Sopa da horta	Jardineira de Vitela	Fruta da época (min. 3
15-01-2018	Juliana	Empadão de cavala com arroz, ervilhas e cenoura	Fruta da época (min. 3
16-01-2018	Espinafres	Carne de porco estufada com grão, couve e macarrão	Fruta da época (min. 3
17-01-2018	Lavrador	Arroz de lulas com pimentos	Fruta da época (min. 3
18-01-2018	Creme de ervilhas com couve	Perú assado com esparguete e feijão-verde	Fruta da época (min. 3
19-01-2018	Feijão-verde	Abrótea estufada com batata cozida	Fruta da época (min. 3
22-01-2018	Abóbora com massinhas	Hambúrguer estufado com molho de cogumelos e massa espiral	Fruta da época (min. 3
23-01-2018	Grão com nabijas	Filetes de pescada gratinados com ervas aromáticas com batat	Fruta da época (min. 3
24-01-2018	Creme de cenoura com couve	Feijoada à Portuguesa com arroz	Fruta da época (min. 3
25-01-2018	Feijão branco com espinafres	Badejo de tomatada com batata e couve-flor cozidas	Fruta da época (min. 3
26-01-2018	Legumes com ervilhas	Arroz de aves	Fruta da época (min. 3
29-01-2018	Juliana	Tortilha de camarão, ervilhas e legumes (cogumelos, tomate..	Fruta da época (min. 3
30-01-2018	Minestrone	Frango grelhado com arroz de cenoura.	Fruta da época (min. 3
31-01-2018	Feijão vermelho com couve	Salmão grelhado com batata e feijão-verde cozidos	Fruta da época (min. 3
01-02-2018	Macedónia de legumes	Perna de porco no forno com esparguete e salada tricolor	Fruta da época (min. 3
02-02-2018	Creme de alho francês com	Carapau frito com arroz de feijão	Fruta da época (min. 3
05-02-2018	Alho francês com curgete	Febras de porco grelhadas com estufado de cogumelos e esparg	Fruta da época (min. 3
06-02-2018	Creme de ervilhas e cenoura	Bacalhau Espiritual	Fruta da época (min. 3
07-02-2018	Couve branca	Frango estufado com cenoura e puré de batata	Fruta da época (min. 3

Refeitório - Ementas - Mensal

Data	Sopa	Prato	Sobremesa
08-02-2018	Espinafres com cenoura	Cardeal no forno com e ervas aromáticas e salada russa	Fruta da época (min. 3
09-02-2018	Agrião	Chili com arroz branco	Fruta da época (min. 3
15-02-2018	Feijão-verde com massinhas	Strogonoff de frango com arroz	Fruta da época (min. 3
16-02-2018	Grão com couve lombarda	Badejo gratinado com batata assada/cozida com brócolos	Fruta da época (min. 3
16-02-2018	Grão com lombarda	Legumes salteados com feijão frade, batata assada com salsa	Fruta da época (min. 3
19-02-2018	Alho-francês	Almôndegas estufadas com esparguete e ervilhas	Fruta da época (min. 3
19-02-2018	Alho-francês	Bolonhesa de soja com esparguete e ervilhas	Fruta da época (min. 3
20-02-2018	Legumes com ervilhas	Carapau assado com batata assada /cozida	Fruta da época (min. 3
20-02-2018	Legumes com ervilhas	Hamburguer de aveia e lentilhas com batata assada/cozida	Fruta da época (min. 3
21-02-2018	Creme de abóbora com feijão	Arroz de pato no forno à moda antiga	Fruta da época (min. 3
21-02-2018	Creme de abóbora com feijão	Arroz de açafraão com ervilhas e milho	Fruta da época (min. 3
22-02-2018	Camponesa	Filetes de Pescada gratinada com puré de batata, cen. e broc	Fruta da época (min. 3
22-02-2018	Camponesa	Salada Medit.(Feijão encar.,cenoura,brócolos,massa e cogum.)	Fruta da época (min. 3
23-02-2018	Caldo verde	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura	Fruta da época (min. 3
23-02-2018	Caldo verde	Soja de cebolada com arroz de cenoura	Fruta da época (min. 3
26-02-2018	Nabo e cenoura com couve	Atum com feijão-frade (atum, batata, ovo e cenoura)	Fruta da época (min. 3
26-02-2018	Nabo e cenoura com couve	Salada de feijão frade com batata, cenoura e couves Bruxelas	Fruta da época (min. 3
27-02-2018	Feijão-verde	Carne de vaca assada fatiada com esparguete	Fruta da época (min. 3
27-02-2018	Feijão-verde	Estufado de legumes e soja, arroz de ervilhas	Fruta da época (min. 3
28-02-2018	Lavrador	Solha gratinada com macedónia de legumes e batata cozida	Fruta da época (min. 3
28-02-2018	Lavrador	Falafel de grão bico no forno com macedónia legumes,batata	Fruta da época (min. 3
01-03-2018	Sopa de tomate	Perna de frango assada com arroz bronco	Fruta da época (min. 3
01-03-2018	Sopa de tomate	Paelha vegetariana	Fruta da época (min. 3
02-03-2018	Nabiça com feijão-frade	Bacalhau com broa	Fruta da época (min. 3
02-03-2018	Nabiças com feijão-frade	Salada feijão encarnado legumes salteados, broa,batata cozid	Fruta da época (min. 3
05-03-2018	Primavera	Febras de porco grelhadas com estufado de ervilhas e massa	Fruta da época (min. 3

Refeitório - Ementas - Mensal

Data	Sopa	Prato	Sobremesa
05-03-2018	Primavera	Estufado de lentilhas e ervilhas, massa fusilli	Fruta da época (min. 3
06-03-2018	Abóbora com massinhas	Salada de abrótea e camarão com batata, ervilhas e cenoura	Fruta da época (min. 3
06-03-2018	Abóbora com massinhas	Salteado de legumes e grão com batata cozida	Fruta da época (min. 3
07-03-2018	Creme de alho francês com	Perna de peru assada com arroz de legumes (milho e brócolos)	Fruta da época (min. 3
07-03-2018	Creme de alho francês com	Curgetes recheadas com soja, arroz de legumes	Fruta de época (min. 3
08-03-2018	Grão com feijão-verde	Pescada no forno com batata corada	Fruta da época (min. 3
08-03-2018	Grão com feijão-verde	Salada de feijão frade com massa espiral, espinafres, cenoura	Fruta da época (min. 3
09-03-2018	Saloia	Arroz de carnes mistas (vaca e porco)	Fruta da época (min. 3
09-03-2018	Saloia	Arroz de favas com cogumelos e cenoura	Fruta da época (min. 3
12-03-2018	Espinafres	Massa de atum com legumes (cenoura, couve flor e ervilhas)	Fruta da época (min. 3
12-03-2018	Espinafres	Esparguete com legumes (cenoura, brócolos e ervilhas)	Fruta da época (min. 3
13-03-2018	Creme de legumes	Frango assado com arroz de cenoura	Fruta da época (min. 3
13-03-2018	Creme de legumes	Hamburguer de cogumelos com feijão preto, arroz de cenoura	Fruta da época (min. 3
14-03-2018	Feijão branco com couve	Badejo estufado com batata, cenoura e ervilhas	Fruta da época (min. 3
14-03-2018	Feijão branco com couve	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e couve)	Fruta da época (min. 3
15-03-2018	Macedónia de legumes	Rolo de carne assado no forno com esparguete	Fruta da época (min. 3
15-03-2018	Macedónia de legumes	Fusilli com grão, espinafres e cogumelos	Fruta da época (min. 3
16-03-2018	Caldo verde	Meia desfeita de bacalhau	Fruta da época (min. 3
16-03-2018	Caldo verde	Chili de vegetais e arroz branco	Fruta da época (min. 3
19-03-2018	Alho francês com curgete	Salada de frango (massa, frango, ovo, cenoura e ervilhas)	Fruta da época (min. 3
19-03-2018	Alho francês com curgete	Massinha de feijão preto e legumes (cenoura, milho e pimento)	Fruta da época (min. 3
20-03-2018	Portuguesa	Filetes de peixe gratinados com puré de batata	Fruta da época (min. 3
20-03-2018	Portuguesa	Croquetes de espinafres e grão de bico, arroz de tomate	Fruta da época (min. 3
21-03-2018	Sopa da horta	Strogonoff misto (porco e vaca) com arroz branco	Fruta da época (min. 3
21-03-2018	Sopa da horta	Soja em molho de tomate, couve lombarda, arroz de cenoura	Fruta da época (min. 3
22-03-2018	Creme de feijão-verde	Massinha de peixe com coentros	Fruta da época (min. 3

Refeitório - Ementas - Mensal

Data	Sopa	Prato	Sobremesa
22-03-2018	Creme de feijão-verde	Estufado de ervilhas com legumes e batata cozida	Fruta da época (min. 3
23-03-2018	Juliana	Feijoada à Transmontana	Fruta da época (min. 3
23-03-2018	Juliana	Massa-vegetais(cenoura,ervilha,feijão-verde,couve-flor,aipo)	Fruta da época (min. 3