



PLANO DE EMENTAS

2018/2019



1

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Sopa à Lavrador
PRATO	Douradinhos no forno com arroz de cenoura
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e Couve Roxa
SOBREMESA	Fruta da Época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de Abóbora
PRATO	Bifinhos de peru com cogumelos e puré de batata e cenoura
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e Tomate
SOBREMESA	Fruta da Época

QUARTA-FEIRA

SOPA	Sopa de Grão com Espinafre
PRATO	Salada de Legumes com pescada (cuscuz)
HORTÍCOLAS	Salada de Alface, milho e cenoura
SOBREMESA	Gelatina morango

QUINTA-FEIRA

SOPA	Macedónia
PRATO	Rancho com macarronete (frango)
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e pepino
SOBREMESA	Fruta da Época

SEXTA-FEIRA

SOPA	Sopa de Alho Francês
PRATO	Bacalhau gratinado com molho branco
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e Cenoura
SOBREMESA	Fruta da Época

**NOTA: As ementas podem estar sujeitas a alterações por motivos operacionais*



PLANO DE EMENTAS

2018/2019



2

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Sopa de Feijão-Verde
PRATO	Bolonhesa de soja
HORTÍCOLAS	Salada de Alface
SOBREMESA	Fruta da Época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Brócolos
PRATO	Empadão de arroz de peixe (filetes de pescada)
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e beterraba
SOBREMESA	Fruta da Época

QUARTA-FEIRA

SOPA	Creme de Alho Francês com curgete
PRATO	Lasanha de carne com legumes (carne mista)
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e tomate
SOBREMESA	Pudim morango

QUINTA-FEIRA

SOPA	creme de legumes
PRATO	Peixe à brás (bacalhau)
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e Couve Roxa
SOBREMESA	Fruta da Época

SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de Couve-Flor
PRATO	Vitela estufada com cenoura, feijão verde e batatas
HORTÍCOLAS	salada mista
SOBREMESA	Fruta da Época

**NOTA: As ementas podem estar sujeitas a alterações por motivos operacionais*



PLANO DE EMENTAS

2018/2019

3



SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Sopa de Couve Portuguesa com Grão
PRATO	Salada colorida de ovo (massa fusilli tricolor)
HORTÍCOLAS	Salada de alface
SOBREMESA	Fruta da Época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de Ervilhas
PRATO	Pa de porco assada com arroz de ervilhas
HORTÍCOLAS	Salada de alface e couve-roxa
SOBREMESA	Fruta da Época

QUARTA-FEIRA

SOPA	legumes
PRATO	Salada russa de atum
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e pepino
SOBREMESA	Gelatina com fruta

QUINTA-FEIRA

SOPA	Canja de galinha
PRATO	Perna de frango assada com arroz de legumes (cenoura e feijão verde)
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e Tomate
SOBREMESA	Fruta da Época

SEXTA-FEIRA

SOPA	Sopa de Agrião
PRATO	Massinha de salmão e legumes mistos (massa fusilli e macedónia)
HORTÍCOLAS	Salada de alface
SOBREMESA	Fruta da Época

*NOTA: As ementas podem estar sujeitas a alterações por motivos operacionais



PLANO DE EMENTAS

2018/2019



4

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Sopa de Peixe
PRATO	Almondegas de aves estufadas com esparguete
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e cenoura
SOBREMESA	Fruta da Época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Sopa de Espinafre
PRATO	Lombinhos de solha com puré de batata de cenoura
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e pepino
SOBREMESA	Fruta da Época

QUARTA-FEIRA

SOPA	Sopa Juliana
PRATO	Jardineira de frango (batata, cenoura, feijão-verde e curgete)
HORTÍCOLAS	Salada de Alface
SOBREMESA	Pudim caramelo

QUINTA-FEIRA

SOPA	Creme de Legumes
PRATO	Salada de massa colorida com cavala (massa penne)
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e Tomate
SOBREMESA	Fruta da Época

SEXTA-FEIRA

SOPA	Sopa de Feijão Branco com couve portuguesa
PRATO	Strogonoff de frango com cogumelos e arroz branco
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e couve-roxa
SOBREMESA	Fruta da Época

**NOTA: As ementas podem estar sujeitas a alterações por motivos operacionais*



PLANO DE EMENTAS

2018/2019



5

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Sopa de couve coração
PRATO	Bolonhesa de atum
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e Cenoura
SOBREMESA	Fruta da Época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de feijão Branco com Couve Portuguesa
PRATO	Chilli de carne mista com feijão preto e arroz branco
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e Tomate
SOBREMESA	Fruta da Época

QUARTA-FEIRA

SOPA	Creme de Brócolos
PRATO	Gratinado de lombo de pescada com legumes e broa e batata à murro (couve branca)
HORTÍCOLAS	Salada de Alface
SOBREMESA	Fruta da Época

QUINTA-FEIRA

SOPA	Sopa de Couve-Flor com Grão
PRATO	Peito de frango estufado com cogumelos e arroz de cenoura
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e Tomate
SOBREMESA	Gelatina de Tuti-fruti

SEXTA-FEIRA

SOPA	Sopa de peixe
PRATO	salmao lascado com massa fusilli e legumes
HORTÍCOLAS	Salada de Alface
SOBREMESA	Fruta da Época

*NOTA: As ementas podem estar sujeitas a alterações por motivos operacionais



PLANO DE EMENTAS

2018/2019

6



SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de Alho Francês
PRATO	Esparguete de legumes com seitan (prato vegetariano)
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e Pepino
SOBREMESA	Fruta da Época

TERÇA-FEIRA

SOPA	Sopa de feijão catarino com nabiça
PRATO	Empadão de batata com carne e legumes (couve branca, cenoura e curgete)
HORTÍCOLAS	Salada de Alface
SOBREMESA	Fruta da Época

QUARTA-FEIRA

SOPA	Creme de brócolos
PRATO	Caprichos no forno com arroz de legumes mistos
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e tomate
SOBREMESA	Fruta da Época

QUINTA-FEIRA

SOPA	Sopa de Caldo Verde
PRATO	Peru estufado com cenoura, ervilhas e massa dos laçinhos
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e Milho
SOBREMESA	Fruta da Época

SEXTA-FEIRA

SOPA	Sopa Mediterrânea
PRATO	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, ovos e cenoura)
HORTÍCOLAS	Salada de Alface e beterraba
SOBREMESA	Pudim de chocolate

*NOTA: As ementas podem estar sujeitas a alterações por motivos operacionais

