



Ementa Refeitório DDinis

Almoço Refeição Vegetariana

26/10/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Cubos de abóbora com salsa picada
- Prato 1:** Rojões de soja á portuguesa com legumes, macarronete e salada.
- Sobremesa:** Fruta da época

27/10/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Canja com massinha
- Prato 1:** Lentilhas com tomate, vegetais, arroz e salada
- Sobremesa:** Fruta da Época e Pudim

28/10/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Nabiça
- Prato 1:** Feijão vermelho estufado com couve verde, cenoura, curgete, espirais e salada
- Sobremesa:** Fruta da época

29/10/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão branco com alho francês
- Prato 1:** Jardineira de legumes com batata cozida e salada.
- Sobremesa:** Fruta da época

30/10/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de beterraba com brócolos
- Prato 1:** Mistura chinesa c/ arroz no forno e salada
- Sobremesa:** Fruta da época





Ementa Refeitório DDinis

Almoço Refeição

26/10/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Cubos de abóbora com salsa picada
- Prato 1:** Rojões de porco á portuguesa c/ macarrone, salada de alface, beterraba e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época

27/10/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Canja com massinha
- Prato 1:** Choco com tomate, arroz de lentilhas, salada de alface, couve branca e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da Época e Pudim

28/10/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Nabiça
- Prato 1:** Escalopes de vitela estufadas com espirais, salada de alface, tomate e agrião.
- Sobremesa:** Fruta da época

29/10/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão branco com alho francês
- Prato 1:** Pescada á saloia com batata cozida, legumes, salada de alface, beterraba e rúcula.
- Sobremesa:** Fruta da época

30/10/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de beterraba com brócolos
- Prato 1:** Arroz de Perú no forno com salada de alface, tomate e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época





Ementa Refeitório Francisca Arag

Almoço Refeição

26/10/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de feijão branco
- Prato 1:** Tiras de potas panados com arroz de tomate, coentros, salada de alface, beterraba e pepino.
- Prato 2:** Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface, beterraba e pepino.
- Sobremesa:** Fruta da época

27/10/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres c/ cenoura
- Prato 1:** Frango estufado com legumes e massa taglietelle, salada de alface, couve branca e cenoura
- Prato 2:** Bife de peru grelhado com massa sem glúten, legumes e salada.
- Sobremesa:** Fruta da época

28/10/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de legumes
- Prato 1:** Pescada á bras com salada de alface, tomate e agrião.
- Prato 2:** Pescada cozida com todos e salada
- Sobremesa:** Fruta da época

29/10/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Nabica
- Prato 1:** Almôndegas de peru com esparguete, salada de alface, rúcula e milho
- Prato 2:** Salsichas de aves com massa sem glúten e salada de alface, rúcula e milho
- Sobremesa:** Fruta da época

30/10/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de lentilhas
- Prato 1:** Arroz de tamboril com coentros, salada de alface, tomate e pepino
- Prato 2:** Perca grelhada com batata cozida, feijão-verde e salada de alface, tomate e pepino
- Sobremesa:** Fruta da época





Ementa Refeitório Francisca Arag

Almoço Refeição Vegetariana

26/10/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de feijão branco
- Prato 1:** Crepes chineses com arroz de tomate, coentros e salada
- Sobremesa:** Fruta da época

27/10/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres c/ cenoura
- Prato 1:** Tofu estufado com taglietelle e salada
- Sobremesa:** Fruta da época

28/10/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de legumes
- Prato 1:** Legumes à brás e salada
- Sobremesa:** Fruta da época

29/10/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Nabiça
- Prato 1:** Grão com legumes estufados, esparguete e salada
- Sobremesa:** Fruta da época

30/10/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de lentilhas
- Prato 1:** Arroz de lentilhas com coentros e salada de alface, tomate e pepino.
- Sobremesa:** Fruta da época

