



Ementa Refeitório Francisca Arag

Almoço Refeição

21/09/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de cenoura
- Prato 1:** Massinha gratinada (fiambre, salsicha de aves e cogumelos c/ salada de Alface, pepino e milho)
- Prato 2:** Bife de frango c/ massa sem glúten e salada
- Sobremesa:** Fruta da época

22/09/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de ervilhas c/ coentros
- Prato 1:** Tiras de potas panadas c/ arroz de feijão, salada de alface, tomate e maçã
- Prato 2:** Peixe c/ molho branco e salada
- Sobremesa:** Fruta da época

23/09/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Minestrone
- Prato 1:** Jardineira de vitela c/ legumes, batata, salada de alface, beterraba e pepino
- Prato 2:** Jardineira de frango com salada
- Sobremesa:** Fruta da época

24/09/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Feijão verde
- Prato 1:** Massinha de peixe e salada de alface, tomate e pepino
- Prato 2:** Caldeirada de peixe com salada
- Sobremesa:** Fruta da época

25/09/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de abóbora c/ hortelã
- Prato 1:** Hamburgueres de peru c/ arroz de ervilhas, salada de alface, agrião e rabanete
- Prato 2:** Bife de peru grelhado c/ arroz e salada
- Sobremesa:** Fruta da época





Ementa Refeitório Francisca Arag

Almoço Refeição Vegetariana

21/09/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de cenoura
Prato 1: Massinha vegetariana com salada
Sobremesa: Fruta da época

22/09/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de ervilhas c/ coentros
Prato 1: Arroz á montanheiro c/ salada
Sobremesa: Fruta da época

23/09/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Minestrone
Prato 1: Jardineira vegetariana e salada
Sobremesa: Fruta da época

24/09/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Feijão verde
Prato 1: Massa asiática e salada
Sobremesa: Fruta da época

25/09/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de abóbora c/ hortelã
Prato 1: Ervilhas estufadas c/ ovos, coentros e salada
Sobremesa: Fruta da época





Ementa Refeitório DDinis

Almoço Refeição

21/09/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Nabixa
Prato 1: Strogonoff de porco c/ arroz branco, salada de alface, pepino e milho
Sobremesa: Fruta da época

22/09/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de Curgete
Prato 1: Filetes de cavala c/ salada de feijão frade, batata, cenoura, ovos, salada de alface, tomate e maçã
Sobremesa: Fruta da época

23/09/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora c/ hortelã
Prato 1: Vitela (fatiada) estufada c/ legumes, arroz de espinafre, salada de alface, beterraba e pepino
Sobremesa: Fruta da época

24/09/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Grão c/ couve lombarda
Prato 1: Perca no forno c/ puré de batata, salada de alface, tomate e pimento
Sobremesa: Fruta da época

25/09/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Alho francês
Prato 1: Esparguete á bolonhesa c/ salada de alface, agrião e rabanete.
Sobremesa: Fruta da época





Ementa Refeitório DDinis

Almoço Refeição Vegetariana

21/09/2026 - Segunda-feira

Alergénicos

Sopa: Nabixa
Prato 1: Strogonoff de cogumelos com legumes chinês, arroz branco e salada
Sobremesa: Fruta da época

22/09/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Curgete
Prato 1: Salada de feijão frade c/ batata, cenoura, brócolos e salada
Sobremesa: Fruta da época

23/09/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Abóbora c/ hortelã
Prato 1: Lentilhas estufadas c/ legumes, arroz de espinafre e salada
Sobremesa: Fruta da época

24/09/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Grão c/ couve lombarda
Prato 1: Rolinhos primavera no forno, c/ puré de batata e salada.
Sobremesa: Fruta da época

25/09/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Alho francês
Prato 1: Esparguete à bolonhesa de soja c/ legumes e salada
Sobremesa: Fruta da época

