



Ementa Refeitório DDinis

Almoço Refeição

06/10/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Espinafres
- Prato 1:** Bife de frango panado no forno c/ arroz de cenoura, salada de alface, tomate e pepino.
- Sobremesa:** Fruta da época

07/10/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Couve coração c/ salsa
- Prato 1:** Salmão lascado c/ macarronete, legumes, molho de tomate, salada de alface, milho e agrião
- Sobremesa:** Fruta da época

08/10/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Hortaliça.
- Prato 1:** Feijoada de carne c/ arroz, salada de beterraba, rúcula e cenoura
- Sobremesa:** Fruta da época

09/10/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de favas
- Prato 1:** Abrótea c/ batata cozida, brócolos, couve flôr, ovo, salada de alface roxa, pepino e maçã
- Sobremesa:** Fruta da época





Ementa Refeitório DDinis

Almoço Refeição Vegetariana

06/10/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Espinafres
Prato 1: Lentilhas estufadas c/ legumes mediterrâneos, arroz de cenoura e salada
Sobremesa: Fruta da época

07/10/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Couve coração c/ salsa
Prato 1: Grão estufado c/ macarronte, legumes, molho de tomate e salada
Sobremesa: Fruta da época

08/10/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Hortaliça.
Prato 1: Feijoada vegetariana c/ arroz e salada
Sobremesa: Fruta da época

09/10/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de favas
Prato 1: Soja salteada c/ batata cozida, brócolos, coufe flôr e salada
Sobremesa: Fruta da época





Ementa Refeitório Francisca Arag

Almoço Refeição

06/10/2026 - Terça-feira

Alergénicos

- Sopa:** Legumes mistos
- Prato 1:** Filetes de pescada panados c/ salada russa
- Prato 2:** Pescada cozida com todos e salada
- Sobremesa:** Fruta da época

07/10/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Curgete e nabo
- Prato 1:** Feijoada à Transmontana com arroz branco
- Prato 2:** Bife de frango c/ arroz branco e salada
- Sobremesa:** Fruta da época

08/10/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Creme de favas c/ coentros
- Prato 1:** Massa gratinada no forno c/ salmão, salada de alface, milho e agrião
- Prato 2:** Salmão no forno c/ batata cozida, brócolos e salada
- Sobremesa:** Fruta da época

09/10/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

- Sopa:** Brócolos e cenoura
- Prato 1:** Strogonoff de peru c/ arroz de alho, salada de alface roxa, pepino e maçã
- Prato 2:** Bife de peru grelhado c/ arroz de alho e salada
- Sobremesa:** Fruta da época





Ementa Refeitório Francisca Arag

Almoço Refeição Vegetariana

06/10/2026 - Terça-feira

Alergénicos

Sopa: Legumes mistos
Prato 1: Salada russa c/ grão
Sobremesa: Fruta da época

07/10/2026 - Quarta-feira

Alergénicos

Sopa: Curgete e nabo
Prato 1: Feijoada vegetariana
Sobremesa: Fruta da época

08/10/2026 - Quinta-feira

Alergénicos

Sopa: Creme de favas c/ coentros
Prato 1: Massa gratinada no forno c/ lentilhas e salada
Sobremesa: Fruta da época

09/10/2026 - Sexta-feira

Alergénicos

Sopa: Brócolos e cenoura
Prato 1: Strogonoff de soja c/ arroz de alho e salada
Sobremesa: Fruta da época

