



## CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

### ANEXO J – Plano de Ementas

		SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SEMANA 1	SOPA	Sopa de grão com espinafres	Creme de agrião	Sopa de nabiça	Creme de lentilhas	Sopa juliana de legumes
	PRATO	Bifes de peru de cebolada com arroz de cenoura	Salada de grão com atum e massa penne	Tortilha (s/batata) de legumes no forno com arroz de feijão	Lombinhos de pescada estufados com legumes (tomate, cenoura e curgete) e batata estufada, com feijão verde e cenoura cozida	Peitinho de frango estufado com alho francês, cogumelos, ervilhas, cenoura e massa fusili
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão grelhado com arroz de cenoura	Grão estufado com legumes (alho francês, cenoura tomate e pimento vermelho), cogumelos e massa penne	Arroz de feijão e legumes no forno	Estufado de tofu com legumes (tomate, cenoura e curgete) e batata estufada	Seitan de cebolada com massa fusili
	SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, couve-roxa e beterraba	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	Salada de tomate, cenoura ralada e milho	Feijão verde e cenoura cozidos	Salada de alface, tomate e milho
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
SEMANA 2	SOPA	Sopa de cenoura com couve lombarda	Sopa de feijão manteiga com couve portuguesa	Creme de alho francês	Sopa de agrião	Creme de feijão encarnado
	PRATO	Bacalhau fresco com batata no forno	Almôndegas de peru estufadas com legumes (curgete, beringela, tomate, pimento vermelho) e esparguete cozido	Tranches de salmão assado com arroz de legumes (cenoura, brócolos, curgete)	Rancho de vaca com grão, couve e massa macarrão	Arroz malandrinho de polvo
	VEGETARIANO	Assado de seitan com batata no forno	Almôndegas de lentilhas estufadas com legumes (curgete, beringela, pimento vermelho) e esparguete cozido	Seitan no forno com arroz de legumes (brócolos, cenoura, curgete)	Rancho vegetariano (cenoura, couve coração, alho francês, tomate, grão e massa)	Tofu com legumes (cenoura, cebola curgete, ervilhas) e arroz
	SALADA/VEGETAIS	Brócolos e couve-flor cozida	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	Salada de alface, tomate e couve-roxa	Salada de alface, cenoura ralada e milho	Salada de tomate, milho e beterraba
	SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época



## CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

SEMANA 3		SOPA	Sopa de ervilhas	Creme de abóbora com coentros picados	Sopa de lentilhas com nabijas	Creme de espinafres	Sopa de couve lombarda
		PRATO	Bife de frango grelhado com esparguete cozido	Filetes de cavala com batata, feijão verde e cenoura cozida	Omolete de cogumelos e salsa picada com arroz alegre (ervilhas, cenoura e milho)	Lombo de porco assado com massa fusilli cor cozida	Arroz de pescada com espinafres e feijão encarnado
		VEGETARIANO	Bifinhos de seitan em cebolada com esparguete	Estufado de 3 feijões (encarnado, preto, catarino) com batata cozida	Arroz alegre (ervilhas, milho e cenoura) com cubinhos de tofu	Massa Fusilli estufada com seitan, cogumelos, ervilhas e cenoura	Estufado de tentinas com legumes (cenoura, tomate, pimento, abóbora, cebola) e arroz branco
		SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, tomate e beterraba	Feijão verde e cenoura cozida	Salada de alface, beterraba e couve-roxa	Salada de alface, tomate e cenoura	Salada de tomate, cenoura e milho
		SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época
SEMANA 4		SOPA	Creme de legumes	Sopa de couve portuguesa com feijão catarino	Creme de feijão branco	Sopa de curgete com agrião	Sopa de cenoura com feijão verde
		PRATO	Arroz malandrinho de atum e cenoura ralada	Perna de peru no forno com macarrão cozido	Lombinho de salmão no forno com ervas aromáticas e batata doce assada	Arroz de pato	Grão com bacalhau, batata cozida e ovo picado
		VEGETARIANO	Arroz malandrinho de feijão frade, couve lombarda e cenoura com cubinhos de tofu	Bolinhos de grão e curgete com macarrão cozido	Seitan no forno com ervas aromáticas e batata doce assada	Empadão de lentilhas, cogumelos e legumes	Salada de tofu, grão, cogumelos e batata cozida
		SALADA/VEGETAIS	Salada de alface, tomate e milho	Salada de alface, couve roxa e milho	Feijão verde e cenoura cozida	Salada de alface, beterraba e cenoura	Brócolos e cenoura cozida
		SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época



## CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA

SEMANA 5						
SOPA	Sopa de grão com couve lombarda	Creme de brócolos	Sopa de abóbora com juliana de legumes	Creme de couve flor com cebolinho	Sopa de feijão manteiga com nabiças	
PRATO	Frango assado no forno com limão e esparguete cozido	Feijoada de lulas com arroz branco	Tortilha de bacalhau com espinafres	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de curgete e feijão preto estufado	Massada de peixe maruca com espinafre	
VEGETARIANO	Esparguete à camponesa (grão, cogumelos, cenoura, ervilhas)	Feijoada vegetariana (feijão encarnado, cenoura, tomate, nabo, couve e abóbora) com arroz branco	Feijão estufado com seitan, cubinhos de cenoura, feijão verde e batata dourada	Hamburguer de lentilha grelhado com arroz de curgete	Bolinhos de tofu com espinafre e massa penne	
SALADA/VEGETAIS	Salada e alface, tomate e beterraba	Salada de tomate, beterraba e milho	Salada de alface, cenoura e couve roxa	Salada de alface, couve roxa e milho	Salada de alface, tomate e milho	
SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	
SEMANA 6						
SOPA	Sopa de curgete com feijão verde	Sopa de feijão branco com juliana de legumes	Creme de batata doce e nabiça	Sopa de espinafres	Creme de grão	
PRATO	Arroz de bacalhau	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) de peru	Arroz de cavala com cenoura e coentros	Bifinhos de porco grelhados com massa penne	Salmão no forno com batata assada	
VEGETARIANO	Hamburguer de grão e cenoura com arroz de tomate	Jardineira (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) de tofu	Bolinhos de lentilhas e grão com arroz de cenoura e coentros	Seitan salteado com cenoura e curgete com massa penne	Gratinado de tofu e legumes com broa (abóbora, cenoura, ervilhas, alho francês) e batata assada	
SALADA/VEGETAIS	Salada de couve roxa, milho e cenoura	Salada de alface, cenoura e milho	Salada de tomate, beterraba e couve roxa	Salada de alface, tomate e cenoura	Couve flor, cenoura e brócolos cozidos	
SOBREMESA	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	fruta da época	