

Ementa Do Refeitório - Semana de 24 de Novembro a 30 de novembro de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 24	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Esparguete à bolonhesa ¹	Prato Geral	Salmão no forno c/ limão e orégãos c/ batata cozida ⁴
Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface, tomate, cebola
Esparguete à bolonhesa triturado ¹	Mole	Salmão no forno triturado c/ puré de batata ⁴
Esparguete cozido c/ carne picada estufada simples ¹	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida
Banana e Puré de Banana	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Terça-feira (Almoço)	Dia 25	Terça-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Caldeirada de Raia ⁴	Prato Geral	Strogonoff de peru c/ esparguete ^{1,7}
(cebola, tomate, pimento) + salada de alface	Legumes	Salada de alface, pepino e cebola
Caldeirada de peixe triturada ⁴	Mole	Peru triturado c/ puré de massa ¹
Abrótea cozida c/ batatas cozidas ⁴	Dieta Ligeira	Peru estufado simples c/ massa ¹
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Banana e Puré de Banana
Quarta-feira (almoço)	Dia 26	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²	Sopa	Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²
Rissóis no forno c/ arroz de tomate	Prato Geral	Solha no forno c/ batata cozida ⁴
Repolho salteado	Legumes	Salada de alface e tomate
Peru estufado triturado c/ puré de arroz de tomate	Mole	Solha triturada c/ puré de batata ⁴
Peru estufado simples c/ arroz branco ¹	Dieta Ligeira	Solha no forno simples c/ batata cozida ⁴
Tangerina /puré de pêra e tangerina	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 27	Quinta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Empadão de atum ^{4,5,6}	Prato Geral	Fígado de boi de cebolada com batata cozida
(cebola, cenoura, espinafres) e salada de alface	Legumes	Feijão verde cozido
Empadão de atum ^{4,5,6}	Mole	Fígado de boi triturado com puré batata
Atum ao natural c/ batata cozida ⁴	Dieta ligeira	Fígado de boi grelhado com batata cozida
Kiwi / puré de kiwi	Sobremesa	Banana /puré de banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 28	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Omolete simples c/ arroz branco	Prato Geral	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Salada de alface, pepino e cebola	Legumes	Brócolos e c. flor cozidos
Omolete simples triturada c/ puré de arroz	Mole	Abrótea cozida triturada c/ puré de batata ⁴
Bife de frango grelhado c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Abrótea cozida e batata cozida ⁴
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Pêra /puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 29	Sábado (jantar)
Sopa de Nabo e cenoura	Sopa	Sopa de Nabo e Cenoura
Perca estufada c/ couscous ⁴	Prato Geral	Jardineira de peru
(cenoura, alho francês) e salada de alface	Legumes	(cebola, cenoura, repolho, ervilhas)
Perca estufada triturada c/ puré de couscous ⁴	Mole	Jardineira de peru triturada
Perca estufada simples e couscous ⁴	Dieta Ligeira	Jardineira de peru estufado simples
Laranja / Puré de laranja e Pera	Sobremesa	Maça e Puré de Maçã
Domingo (almoço)	Dia 30	Domingo (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Costeleta grelhada c/ batata frita e arroz branco	Prato Geral	Filetes de peixe no forno c/ arroz branco ⁴
Salada de alface, tomate e cebola	Legumes	Juliana de repolho e cenoura
Costeleta grelhada triturada c/ puré de batata	Mole	Filetes de peixe no forno triturada c/ puré de arroz ⁴
Costeleta grelhada c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Filetes de peixe no forno simples c/ arroz branco ⁴
Bolo de Maçã e canela ^{1,3,7} / puré de maçã c/ canela	Sobremesa	Banana / Puré de banana e laranja

Observações: A ementa é suscetível a alterações não previstas. O prato das intolerâncias apenas esta disponível para os clientes que tem uma intolerância confirmada. Não é possível garantir que todos os pratos sejam isentos de algumas substâncias/ produtos que provocam alergias/intolerâncias:¹ glúten, ² crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³ovos e produtos à base de ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe,⁵ amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja,⁷ leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo e produtos à base de aipo,¹⁰ mostrada e produtos a base de mostrada, ¹¹sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoço e produtos á base de tremoços, ¹⁴moluscos e produtos á base de moluscos. Para mais informações relativas a cada prato contacte um colaborador. Regulamento (EU) do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011.