

Ementa Do Refeitório - Semana de 9 a 15 de Setembro de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 9	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Ovos mexidos e cogumelos c/ massa de laços cozida ^{1,3,5,6,12}	Prato Geral	Perca estufada e puré de batata ^{4,12}
Salada de alface e pepino	Legumes	(cebola, tomate, alho francês)
Ovos mexidos e cogumelos triturados c/ puré de massa ^{1,3,5,6,12}	Mole	Perca estufada triturada c/ puré de batata ^{4,12}
Bife de frango grelhado c/ massa de laços cozida	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ puré de batata ⁴
Laranja / puré de laranja e maçã	Sobremesa	Banana / puré de banana
Arroz de abrétea simples ⁴	Dia 10	Terça-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Rissóis de pescada no forno c/ arroz branco ^{3,5,6}	Prato Geral	Frango estufado c/ arroz branco
Salada de alface e tomate	Legumes	(cebola, cenoura, ervilhas)
Rissóis de pescada no forno triturados c/ puré de arroz ^{3,5,6}	Mole	Frango triturado c/ puré de arroz branco
Perca estufada simples c/ arroz branco ⁴	Dieta Ligeira	Frango estufado simples c/ arroz branco
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 11	Quarta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Bife de peru grelhado c/ arroz de cenoura ^{5,6}	Prato Geral	Dourada no forno c/ batatas assadas ⁴
Brócolos cozidos	Legumes	Feijão verde e cenoura cozidos
Bife de peru estufado triturado c/ puré de arroz de cenoura ^{5,6}	Mole	Dourada no forno triturada c/ puré de batata ⁴
Bife de peru grelhado c/ arroz de cenoura	Dieta Ligeira	Dourada assada simples c/ batata assada ⁴
Ameixa / Puré de Ameixa	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 12	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e grão de bico ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e grão de bico ¹²
Massada de salmão ^{1,4}	Prato Geral	Strogonoff de peitos de frango c/ arroz branco ⁷
Brócolos e cenoura cozidos	Legumes	Salada de alface e pepino
Massada de salmão triturada ^{1,4}	Mole	Strogonoff triturado c/ puré de arroz ⁷
Massada de atum ao natural ^{1,4}	Dieta ligeira	Peito de frango estufado simples e arroz branco
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 13	Sexta-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Rojões à minhota c/ arroz de cenoura e repolho (cenoura, repolho)	Prato Geral	Carapau de cebolada c/ batata cozida ⁴
Rojões triturados c/ puré de arroz de legumes	Legumes	C. Portuguesa cozida
Frango estufado c/ arroz branco	Mole	Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata ⁴
Banana / puré de banana	Dieta Ligeira	Carapau cozido c/ batata cozida ⁴
	Sobremesa	Kiwi / puré de kiwi e pêra
Sábado (almoço)	Dia 14	Sábado (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Arroz malandro de pescada ⁴	Prato Geral	Massada de frango ¹ (cebola, cenoura, beringela)
(cebola, tomate, coentros) e salada de alface	Legumes	Salada de alface
Arroz malandro de pescada triturado ⁴	Mole	Massada de frango triturada ¹
Arroz malandro de pescada ⁴	Dieta Ligeira	Massada de frango simples ¹
Abacaxi / Puré de abacaxi	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 15	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Lasanha de carne ¹	Prato Geral	Empadão de atum (cebola, tomate) ^{3,5,6,12}
Juliana de repolho e cenoura	Legumes	Salada de alface e pepino
Lasanha de Carne triturada ¹	Mole	Empadão de atum triturado ^{3,5,6,12}
Carne picada estufada simples e massa cozida ¹	Dieta Ligeira	Atum ao natural c/ batata cozida ⁴
Leite Creme ^{1,3,7}	Sobremesa	Pêra / puré de pêra



Parabéns Júlia

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, ³ ovos e produtos à base de ovos, ⁴ peixe e produtos à base de peixe, ⁵ amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶ soja e produtos à base de soja, ⁷ leite e produtos à base de leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo e produtos à base de aipo, ¹⁰ mostrada e produtos a base de mostrada, ¹¹ sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ tremçoço e produtos à base de tremçoços, ¹⁴ moluscos e produtos à 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.

