

Ementa Do Refeitório - Semana de 24 de Fevereiro a 2 de Março de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 24	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Costeleta grelhada c/ arroz branco e feijão preto ^{5,6,12}	Prato Geral	Solha no forno c/ batata assada
Couve galega salteada	Legumes	Salada de alface e pepino
Costeleta grelhada triturada c/ puré de arroz e puré de feijão ^{5,6,12}	Mole	Solha triturada c/ puré de batata ⁴
Costeleta grelhada c/ arroz branco ^{5,6,12}	Dieta Ligeira	Solha no forno simples c/ batata cozida ⁴
Tangerina / Puré de tangerina e banana	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 25	Terça-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e lentilhas ¹²	Sopa	Sopa de Cenoura e lentilhas ¹²
Lulas estufadas c/ batatas cozidas ¹⁴	Prato Geral	Carne de vaca estufada c/ couscous
(cebola, tomate) Feijão verde cozido	Legumes	(cebola, cenoura, courgette) e salada de alface
Lulas trituradas c/ puré de batata ¹⁴	Mole	Carne de vaca triturada c/ puré de couscous ¹
Pescada cozida c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Carne de vaca estufada simples c/ couscous ¹
Banana / Puré de banana e kiwi	Sobremesa	Maçã / puré de Maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 26	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Arroz à Valenciana c/ açafrão (frango + porco) ¹²	Prato Geral	Perca grelhada c/ batatas cozidas ⁴
(cebola, cenoura, ervilhas) + Salada de alface	Legumes	(cenoura, alho francês) e Salada de alface
Arroz à Valenciana triturado ¹²	Mole	Perca triturada c/ puré de batata ⁴
Arroz de frango simples	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ batata cozida ⁴
Laranja / Puré de Pêra e Banana	Sobremesa	Banana/ puré de banana e maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 27	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde
Massada de pescada ^{1,4}	Prato Geral	Fígado de cebolada c/ batata cozida
(cebola, tomate, pimento) + Salada de alface	Legumes	Couve coração cozida
Massada de pescada triturada ^{1,4}	Mole	Fígado de cebolada triturado c/ puré de batata
Massada de pescada simples ⁴	Dieta ligeira	Bife de peru grelhado c/ batata cozida
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 28	Sexta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Almôndegas estufadas c/ esparguete cozido ^{1,5,6}	Prato Geral	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,12}
Brócolos cozidos	Legumes	(cebola tomate) e Salada de alface
Almôndegas triturada c/ puré de massa ^{1,5,6}	Mole	Bolinhos de bacalhau triturados c/ puré de arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,12}
Almôndegas estufadas simples c/ esparguete cozido ¹	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ batata cozida ⁴
Banana / puré de banana e laranja	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Sábado (almoço)	Dia 1	Sábado (jantar)
Sopa Abóbora e C. flor	Sopa	Sopa Abóbora e C. flor
Dourada no forno c/ batata assadas e arroz	Prato Geral	Omelete simples c/ arroz de cenoura ^{3,5,6}
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	Salada de alface
Dourada triturada c/ puré de batata	Mole	Omelete triturado c/ puré de arroz ^{3,5,6}
Dourada no forno c/ batata assada	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura ^{3,5,6}
Melão / Puré de Melão	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Domingo (almoço)	Dia 2	Domingo (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Arroz de peru no forno gratinado	Prato Geral	Bolonhesa de atum ^{1,4}
Salada de alface, cenoura e cebola	Legumes	(cebola, tomate) e Brócolos cozidos
Arroz de aves no forno triturado	Mole	Bolonhesa de atum triturada ^{1,4}
Arroz de aves simples	Dieta Ligeira	Bolonhesa simples de atum ^{1,4}
Leite Creme ^{1,3,7}	Sobremesa	Laranja / Puré de maçã 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, 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 á base de tremçoços, ¹⁴ moluscos 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.