


## Ementa Do Refeitório - Semana de 15 a 21 de Setembro de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 15	Segunda-feira (Jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Bife de peru grelhado c/ arroz colorido (ervilha, cenoura, milho)	Prato	Massada de pescada <sup>14</sup>
Salada de alface e pepino	Legumes	(cebola, tomate) e salada de alface e cebola
Bife de peru grelhado triturado c/ puré de arroz	Mole	Massada de pescada triturada <sup>14</sup>
Bife de peru grelhado c/ arroz branco	Dieta	Massada de pescada simples <sup>14</sup>
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Banana / puré de banana
Terça-feira (Almoço)	Dia 16	Terça-feira (jantar)
sopa de couve-coração	Sopa	sopa de couve-coração
Feijão frade , atum e ovo cozido c/ molho verde <sup>3,4,12</sup>	Prato	Moelas estufadas c/ arroz branco
Feijão verde cozido	Legumes	Salada de alface e pepino
Puré de batata, puré de feijão e puré de atum c/ ovo <sup>3,4,12</sup>	Mole	Moelas estufadas trituradas c/ puré de arroz
Batata cozida c/ pescada cozida <sup>4</sup>	Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz branco
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Laranja / puré de laranja e maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 17	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de brócolos
Massa c/ frango	Prato	Abrótea cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
(cebola, tomate, cenoura) + salada de alface	Legumes	Brócolos cozidos
Massada de carne de vaca triturada <sup>1</sup>	Mole	Abrótea cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Massada de carne de vaca simples <sup>1</sup>	Dieta	Abrótea cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Banana / Puré de banana	Sobremesa	Pêra / puré de p^ra
Quinta-feira (almoço)	Dia 18	Quinta-feira (jantar)
Sopa de alho francês e courgette	Sopa	Sopa de alho francês e courgette
Solha no forno c/ batatas ensalsadas <sup>4</sup>	Prato	Costeleta de porco grelhada c/ puré de batata <sup>1,5,6</sup>
Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface e cenoura
Solha triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>	Mole	Fêvera grelhada triturada c/ puré de massa <sup>1,5,6</sup>
Solha simples c/ batata cozida <sup>4</sup>	Dieta	Costeleta de porco grelhada c/ massa de laços cozida <sup>1,5,6</sup>
Nectarinas / puré de nectarina	Sobremesa	Banana / puré de Banana
Sexta-feira (almoço)	Dia 19	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Arroz de aves gratinado no forno	Prato	Caldeirada de raia
Salada de alface, tomate e cebola	Legumes	(cebola, tomate, pimento) e salada de alface
Arroz de aves no forno triturado	Mole	Raia estufada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Arroz de aves simples	Dieta	Raia estufada simples c/ batata cozida <sup>4</sup>
Tangerina / puré de tangerina	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Sábado (almoço)	Dia 20	Sábado (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Carapau de cebolada c/ batata cozida <sup>4</sup>	Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>
Salada mista	Bró	Salada de alface e tomate
Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata <sup>4</sup>	Mole	Esparguete à bolonhesa triturado <sup>1</sup>
Carapau cozido c/ batata cozida <sup>4</sup>	Dieta	Esparguete à bolonhesa simples <sup>1</sup>
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Melancia / puré de banana e melancia
Domingo (almoço)	Dia 21	Domingo (jantar)
Sopa de C. Portuguesa	Sopa	Sopa de C. Portuguesa
Bifanas c/ esparguete cozido <sup>1</sup>	Prato	Rissóis de pescada no forno c/ arroz branco <sup>1,3,4,5,6,12</sup>
Salada de Alface , pepino e tomate	Legumes	Repolho salteado
Bifanas estufadas trituradas c/ puré de massa <sup>1</sup>	Mole	Rissóis de pescada triturados e puré de arroz <sup>1,3,4,5,6,12</sup>
Bifanas simples c/ esparguete cozido <sup>1</sup>	Dieta	Pescada cozida triturada c/ arroz branco <sup>4</sup>
Maçã assada c/ canela	Sobremesa	Banana / puré de banana <span style="float: right;">Parabéns Francisco </span>

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 toos os pratos sejam isentos de algumas substâncias/ produtos que provocam alergias/intolerâncias: <sup>1</sup> glúten, <sup>2</sup> crustáceos e produtos à base de crustáceos, <sup>3</sup> ovos e produtos à base de ovos, <sup>4</sup> peixe e produtos à base de peixe, <sup>5</sup> amendoins e produtos à base de amendoins, <sup>6</sup> soja e produtos à base de soja, <sup>7</sup> leite e produtos à base de leite, <sup>8</sup> frutos de casca rija, <sup>9</sup> aipo e produtos à base de aipo, <sup>10</sup> mostrada e produtos a base de mostrada, <sup>11</sup> sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, <sup>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> tremço e produtos á base de tremço, <sup>14</sup> 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. Consulte as fichas técnicas para verificar os alergénios presentes em cada prato.