

## Ementa Do Refeitório - Semana de 13 a 19 de Outubro de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 13	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Tiras de peru estufadas c/ puré de batata (cenoura, cebola, tomate) e salada de alface	Prato Geral	Pescada no forno c/ arroz branco <sup>1,3,4,5,6,12</sup>
Peru triturado c/ puré de batata	Legumes	Salada de alface
Tiras de peru estufadas simples	Mole	Pescada no forno c/ arroz branco <sup>1,3,4,5,6,12</sup>
Pêra / Puré de pêra	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ arroz branco
	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Terça-feira (Almoço)	Dia 14	Terça-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Solha no forno c/ arroz de c. coração <sup>4</sup>	Prato Geral	Costeleta grelhada c/ batata frita
Salada de alface	Legumes	C. coração cozida
Solha triturada c/ puré de arroz	Mole	Costeleta triturada c/ puré de batata
Solha no forno c/ arroz branco <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Costeleta grelhada c/ puré de batata
Banana / puré de banana e laranja	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Quarta-feira (almoço)	Dia 15	Quarta-feira (jantar)
Creme de cenoura e c. flor	Sopa	Creme de cenoura e c. flor
Caril de frango e arroz branco	Prato Geral	Filetes de peixe no forno c/ puré <sup>4</sup>
Salada de alface e pepino	Legumes	Salada de alface e cenoura
Caril triturado c/ puré de arroz	Mole	Filetes de peixe triturado c/ puré de batata <sup>4</sup>
Frango estufado simples c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Filetes de peixe no forno e puré de batata <sup>4</sup>
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi e banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 16	Quinta-feira (jantar)
Sopa de BC. coração	Sopa	Sopa de Brócolos
Lasanha de atum <sup>1,4,7</sup>	Prato Geral	Panadinhos no forno c/ arroz branco <sup>1,3,5,6,12</sup>
(cenoura, espinafres) e salada de alface	Legumes	Salada de alface e tomate
Lasanha de atum triturada <sup>1,4,7</sup>	Mole	Panadinhos triturados c/ puré de arroz branco <sup>1,3,5,6,12</sup>
Atum simples c/ esparguete cozido <sup>1,4</sup>	Dieta ligeira	Bife de frango grelhado c/ arroz branco <sup>5,6</sup>
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Laranja / Puré de Banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 17	Sexta-feira (jantar)
Sopa de espinafres	Sopa	Sopa de espinafres
Lombo de porco no forno c/ batatas assadas e arroz branco	Prato Geral	Tortilha de batata <sup>3</sup>
Brócolos e c. flor cozidos	Legumes	Salada de alface e cenoura
Lombo de porco triturado c/ puré de batata	Mole	Tortilha de batata triturada <sup>3</sup>
Lombo de porco simples c/ batata assada	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Banana / Puré de banana	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 18	Sábado (jantar)
Sopa de Nabo	Sopa	Sopa de Nabo
Bolinhos de bacalhau c/ arroz de feijão <sup>3,4,5,6</sup>	Prato Geral	Coxa de frango assada c/ couscous <sup>1</sup>
(c. coração)	Legumes	Salada de alface e c. roxa
Bolinhos triturado c/ puré de arroz <sup>3,4,5,6</sup>	Mole	Coxas de frango trituradas c/ couscous triturado <sup>1</sup>
Pescada cozida c/ arroz branco <sup>3,4,5,6</sup>	Dieta Ligeira	Coxas de frango assadas simples e couscous <sup>1</sup>
Melancia / Pure Melancia e banana	Sobremesa	Laranja / puré de laranja e banana
Domingo (almoço)	Dia 19	Domingo (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Arroz de marisco <sup>1</sup>	Prato Geral	Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Salada de alface e pepino	Legumes	Feijão verde cozido
Arroz de peixe triturado <sup>1</sup>	Mole	Pescada cozida triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Arroz de peixe simples <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Pescada cozida e batata cozida <sup>4</sup>
Mousse de chocolate	Sobremesa	Maçã / puré de maçã

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: <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> tremoço e produtos á base de tremoços, <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.