

Ementa Do Refeitório - Semana de 2 a 8 de Setembro de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 2	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão Verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde
Fêveras grelhadas c/ esparguete cozido ^{1,5,6}	Prato Geral	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}
Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface e cenoura
Fêveras grelhadas trituradas e puré de massa ^{1,5,6}	Mole	Bacalhau à Gomes de Sá triturado ^{3,4}
Bife de frango grelhado c/ esparguete cozido	Dieta Ligeira	Bacalhau à Gomes de Sá simples ^{3,4}
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Banana / puré de banana e laranja
Terça-feira (Almoço)	Dia 3	Terça-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Salada russa c/ atum (batata, cenoura, milho, ervilha, feijão verde) ^{4,12}	Prato Geral	Espetada de frango grelhada c/ arroz branco ^{5,6}
Macêdonia de legumes	Legumes	Salada de alface e tomate
Salada russa triturada c/ atum triturado ^{4,12}	Mole	Espetada de frango triturada c/ puré de arroz ^{5,6}
Atum ao natural c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Espetada de frango grelhada c/ arroz branco ^{5,6}
Nectarina / puré de nectarina	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Quarta-feira (almoço)	Dia 4	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e grão ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e grão ¹²
Bife de peru estufado c/ cogumelos e arroz branco ¹²	Prato Geral	Massada de perca (cebola, tomate)
Salada de alface	Legumes	Salada de alface e pepino
Bife de peru estufado triturado c/ cogumelos e puré de arroz ¹²	Mole	Massada de perca triturada ⁴
Bife de peru estufado simples c/ arroz branco ⁴	Dieta Ligeira	Massada de perca simples ⁴
Maçã/ puré de maçã	Sobremesa	Banana / puré de banana e laranja
Quinta-feira (almoço)	Dia 5	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e c. flor	Sopa	Sopa de Abóbora e c. flor
Pescada cozida, ½ ovo cozido e batata cozida ^{3,4}	Prato Geral	Costeleta de porco grelhada c/ arroz de tomate ^{5,6}
Brócolos e cenoura cozida	Legumes	Salada de alface
Pescada e ovo triturados c/ puré de batata ^{3,4}	Mole	Costeleta triturada c/ puré de arroz de tomate ³
Pescada cozida c/ batata cozida ^{3,4}	Dieta ligeira	Costeleta grelhada c/ puré de arroz ^{5,6}
Laranja / puré de laranja e pêra	Sobremesa	Ameixa / puré de ameixa
Sexta-feira (almoço)	Dia 6	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Esparguete c/ almôndegas estufadas ¹	Prato Geral	Caldeirada de raia ⁴
Salada de alface e tomate	Legumes	(cebola, tomate, pimento) e salada de alface
Almôndegas trituradas c/ puré de massa ¹	Mole	Caldeirada triturada ⁴
Esparguete c/ almôndegas estufadas simples ¹	Dieta Ligeira	Caldeirada de raia simples ⁴
Banana / puré de banana	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 7	Sábado (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Perca no forno c/ batata assada ⁴	Prato Geral	Arroz de ervilhas c/ hambúrguer grelhado ^{5,6,12}
Feijão verde cozido	Legumes	Salada de Alface
Perna no forno triturada c/ puré de batata ⁴	Mole	Hambúrguer grelhado triturado c/ puré de arroz de ervilhas ^{5,6,12}
Perca no forno simples e batata assada ⁴	Dieta Ligeira	Hambúrguer grelhada c/ arroz branco ^{5,6}
Gelatina	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 8	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Coxas de frango assadas c/ arroz branco	Prato Geral	Maruca estufada (cebola, alho francês) e batata cozida ⁴
Repolho salteado	Legumes	Salada de alface
Coxas de frango assadas trituradas c/ puré de arroz	Mole	Maruca estufada triturada c/ puré de batata ⁴
Coxas de frango assadas simples c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Maruca estufada simples e batata cozida ⁴
Melancia / puré de melancia	Sobremesa	Pêra / puré de pêra

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 tremoço e produtos à base de tremoços, 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.