



## Ementa Do Refeitório - Semana de 26 de Janeiro a 1 de Fevereiro de 2026

Segunda-feira (Almoço)	Dia 26	Segunda-feira (Jantar)
Sopa juliana	Sopa	Sopa Juliana
Massa com frango, feijão vermelho	Prato Geral	Abrótea cozida com batata cozida
Couve coração e cenoura	Legumes	Feijão-verde
Massa com frango, feijão vermelho triturado	Mole	Abrótea cozida com batata cozida triturado
Massa com frango em branco	Dieta Ligeira	Abrótea cozida com batata cozida
Maça/ puré de maça	Sobremesa	Pera/puré de pera
Terça-feira (Almoço)	Dia 27	Terça-feira (jantar)
Sopa de couve-flor	Sopa	Sopa de couve-flor
Arroz de pescada	Prato Geral	Hambúrguer grelhado com esparguete de tomate
Pimento, alho-francês	Legumes	Cenoura raspada
Arroz de pescada triturado	Mole	Hambúrguer grelhado com esparguete de tomate triturado
Arroz de pescada em branco	Dieta Ligeira	Hambúrguer grelhado com esparguete cozido
Laranja/ puré de laranja e banana	Sobremesa	Kiwi/puré de kiwi
Quarta-feira (almoço)	Dia 28	Quarta-feira (jantar)
Sopa de brócolos	Sopa	Sopa de brócolos
Jardineira de carnes (vaca + frango)	Prato Geral	Açorda de peixe
Cenoura cubos, ervilhas	Legumes	Feijão-verde <span style="float: right;">Parabéns Joaquim Ferreira</span>
Jardineira de carnes triturado	Mole	Açorda de abrótea triturada
Jardineira de carnes em branco	Dieta Ligeira	Açorda de abrótea em branco 
Banana/ puré de banana	Sobremesa	Maça/puré de maça
Quinta-feira (almoço)	Dia 29	Quinta-feira (jantar)
Sopa de abobora e cenoura	Sopa	Sopa de abobora e cenoura
Filetes de peixe no forno com arroz de cenoura	Prato Geral	Strogonoff de peru com cogumelos e massa cozida
Salada mista	Legumes	Cenoura raspada
Filetes de peixe no forno com arroz de cenoura triturado	Mole	Strogonoff de peru com cogumelos e massa cozida triturada
Filetes de peixe em branco com arroz branco	Dieta Ligeira	Bifes de peru grelhados com massa cozida
Tangerina/puré de tangerina e banana	Sobremesa	Pera/puré de pera
Sexta-feira (almoço)	Dia 30	Sexta-feira (jantar)
Creme legumes	Sopa	Creme de legumes
Coxa de frango assada c/batata ensalsada	Prato Geral	Arroz de atum com milho
Salada de alface	Legumes	Macedónia
Coxas de frango assadas trituradas c/ batata ensalsada triturado	Mole	Arroz de atum com milho triturado
Coxa de frango cozida simples c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Arroz de atum em branco
Maça/puré de maça	Sobremesa	Kiwi/puré de kiwi
Sábado (almoço)	Dia 31	Sábado (jantar)
Sopa de couve-coração	Sopa	Sopa de couve-coração
Massada de bacalhau	Prato Geral	Cubos de frango estufados com legumes com batata estufada <span style="float: right;">Parabéns Manuela do Carmo</span>
Alho francês	Legumes	Cenoura aos cubos, alho francês
Massada de bacalhau triturado	Mole	Cubos de frango estufados com batata estufada triturados
Massada de bacalhau simples	Dieta Ligeira	Cubos de frango cozidos com batata cozida 
Laranja/puré de laranja e maça	Sobremesa	Pera/puré de pera
Domingo (almoço)	Dia 1	Domingo (jantar)
Sopa de feijão-verde	Sopa	Sopa de feijão-verde
Rojões com batata e arroz branco	Prato Geral	Bolinhos de bacalhau com salada russa
Salada de tomate	Legumes	Cenoura, ervilhas, feijão-verde
Rojões com batata e arroz branco triturado	Mole	Bolinhos de bacalhau com salada russa
Rojões com arroz em branco	Dieta Ligeira	Pescada com batata cozida
Leite-creme	Sobremesa	Banana/puré de banana

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> tremçoço e produtos á base de tremçoços, <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.