

Ementa Do Refeitório - Semana de 21 a 27 de Outubro de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 21	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Strogonoff de frango e cogumelos c/ esparguete cozido ^{1,12}	Prato Geral	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
Brócolos cozidos	Legumes	Cenoura e repolho cozidos
Strogonoff de frango triturado c/ puré de amassa ^{1,12}	Mole	Pescada cozida triturada c/ puré de batata ⁴
Frango estufado simples e esparguete cozido n ¹²	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ arroz branco
Pêra / Puré de pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Terça-feira (Almoço)	Dia 22	Terça-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e grão ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e grão ¹²
Ovos mexidos c/ arroz branco ^{3,5,6}	Prato Geral	Bifanas estufadas c/ massa espiral cozida ¹
Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface e cenoura
Ovos mexidos triturados c/ puré de arroz ^{3,5,6}	Mole	Bifanas estufadas trituradas c/ puré de massa ¹
Abrótea cozida c/ arroz branco ^{3,5,6}	Dieta Ligeira	Bifanas simples c/ massa espiral cozida ¹
Banana / puré de banana e laranja	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Quarta-feira (almoço)	Dia 23	Quarta-feira (jantar)
Creme de cenoura e c. flor	Sopa	Creme de cenoura e c. flor
Rojões estufas c/ batatinhas aos cubinhos	Prato Geral	Arroz de peixe ⁴
Salada de alface e pepino	Legumes	(cebola, tomate, coentros) e salada de alface
Rojões estufados triturados c/ puré de batata	Mole	Arroz de peixe triturado ⁴
Frango estufado simples c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Arroz de peixe simples ⁴
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi e banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 24	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Bolinhos de bacalhau c/ feijão frade e batata cozida ^{1,3,4,5,6,12}	Prato Geral	Bife de frango grelhado c/ massa de laços ¹
salada de alface e tomate	Legumes	Repolho salteado
Bolinhos de bacalhau triturados, puré de feijão e puré de batata ^{1,3,4,5,6,12}	Mole	Bife de frango grelhado triturado c/ puré de massa ¹
Pescada cozida c/ batata cozida ⁴	Dieta ligeira	Bife de frango grelhado c/ arroz branco ¹
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Laranja / Puré de Banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 25	Sexta-feira (jantar)
Sopa de espinafres	Sopa	Sopa de espinafres
Feijoada à transmontada e arroz branco (cebola, cenoura, repolho)	Prato Geral	Caldeirada de raia ⁴
Feijoada à transmontada triturada c/ puré de arroz	Legumes	(cebola,tomate,pimento) e salada de alface
Lombo de porco simples c/ batata assada	Mole	Caldeirada de raia triturada ⁴
Banana / Puré de banana	Dieta Ligeira	Raia estufada simples c/ batata ⁴
	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 26	Sábado (jantar)
Sopa de Nabo	Sopa	Sopa de Nabo
Carapau de cebolada e batata cozida ⁴	Prato Geral	Fêveras grelhadas c/ arroz de brócolos ^{5,6}
Feijão verde e cenoura cozidos	Legumes	(cebola, brócolos)
Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata	Mole	Fêveras trituradas c/ puré de arroz de brócolos ^{5,6}
Carapau cozido c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Fêveras grelhadas c/ arroz branco ^{5,6}
Melão / Melão triturado	Sobremesa	Laranja / puré de laranja e banana
Domingo (almoço)	Dia 27	Domingo (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Esparguete à bolonhesa ¹	Prato Geral	Solha no forno c/ batata assada ⁴
Salada de alface e pepino	Legumes	C. coração salteada
Esparguete à bolonhesa triturado ¹	Mole	Solha triturada c/ puré de batata ⁴
Esparguete à bolonhesa simples ¹	Dieta Ligeira	Solha no forno e batata assada ⁴
Gelatina	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:¹ glúten, ² crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³ovos e produtos à base de ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe,⁵ amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja,⁷ leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo e produtos à base de aipo,¹⁰ mostrada e produtos a base de mostrada, ¹¹sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoço e produtos á base de tremoços, ¹⁴moluscos 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.

