

## Ementa Do Refeitório - Semana 27 de novembro a 03 de dezembro 2023

Segunda-feira (Almoço)	Dia 27	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de cenoura e couve-flor	Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor
Panados de frango com arroz de cenoura	Prato	Trapalhada de pescada
Salada de tomate	Legumes	Cenoura e couve coração
Panados de frango com arroz de cenoura triturado	Mole	Trapalhada de pescada triturada
Arroz de frango em branco	Dieta	Trapalhada de pescada em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira (Almoço)	Dia 28	Terça-feira (jantar)
Sopa de abobora e courgette	Sopa	Sopa de abobora e courgette
Pataniscas bacalhau com arroz de feijão legumes	Prato	Omelete de fiambre com massa
Pataniscas bacalhau com arroz de feijão	Legumes	Cenoura raspada
Peixe com arroz em branco	Mole	Omelete de fiambre com massa triturado
Fruta da época	Dieta	Omelete de fiambre com massa em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira (almoço)	Dia 29	Quarta-feira (jantar)
Sopa de couve-coração e alho francês	Sopa	Sopa de couve-coração e alho francês
Rancho	Prato	Arroz de tamboril
Salada de alface	Legumes	espinafres
Massa de carnes triturada	Mole	Arroz de tintureira triturado
Massa de carne	Dieta	Arroz de tintureira em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira (almoço)	Dia 30	Quinta-feira (jantar)
Sopa de legumes	Sopa	Sopa de legumes
Abrótea cozida com batata cozida	Prato	Massa de coelho
Feijão-verde	Legumes	Ervilhas, cenoura e feijão-verde
Abrótea cozida com batata cozida triturada	Mole	Massa de coelho triturada
Abrótea cozida com batata cozida em branco	Dieta	Massa de coelho em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira (almoço)	Dia 01 (feriado)	Sexta-feira (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura <span style="float: right;">Parabéns Elisa Paula</span>
Perna de Peru Assada com batata assada e arroz	Prato	Arroz de atum 
Cenoura e couve-coração	Legumes	Cenoura, ervilhas, feijão-verde e milho
Perna de Peru com batata estufada triturado	Mole	Arroz de atum triturado
Perna de Peru com batata cozida em branco	Dieta	Arroz de atum em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Sábado (almoço)	Dia 02	Sábado (jantar)
Sopa de abobora e brócolos	Sopa	Sopa de abobora e brócolos
Filete peixe com arroz	Prato	Costeletas a salsicheiro com massa de tomate
Cenoura raspada	Legumes	Cenoura raspada
Filete panga com arroz triturado	Mole	Costeletas a salsicheiro com massa de tomate triturado
Filete panga com arroz em branco	Dieta	Costeletas a salsicheiro com massa em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Domingo (almoço)	Dia 03	Domingo (jantar)
Sopa juliana	Sopa	Sopa juliana
Arroz de peru no forno com queijo gratinado	Prato	Solha no forno com batata cozida
Salada alface	Legumes	Couve coração salteada
Arroz de peru no forno triturado	Mole	Solha no forno com batata cozida triturada
Arroz de peru no forno em branco	Dieta	Solha no forno com batata cozida em branco
Pudim	Sobremesa	Fruta da época

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 tremços, <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.