


## Ementa Do Refeitório - Semana de 8 a 14 de janeiro de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 8	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>	Prato	Salada russa c/ atum (batata e macedônia de legumes) <sup>4</sup>
Salada de alface e cenoura raspada	Legumes	Brócolo cozido
Esparguete à bolonhesa triturado <sup>1</sup>	Mole	Salada russa triturada <sup>4</sup>
Idêntico ao prato geral	Dieta	Salada russa c/ atum s/ molhos <sup>4</sup>
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira (Almoço)	Dia 9	Terça-feira (jantar)
Sopa de Repolho e feijão manteiga <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Repolho e feijão manteiga <sup>12</sup>
Abrotea estufada c/ batatas cozidas <sup>4</sup>	Prato	Espetadas de peru no forno c/ arroz de cenoura
(cenoura, alho francês)	Legumes	Salada de Alface
Pescada estufada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>	Mole	Peru triturado c/ arroz de cenoura triturado
Idêntico ao prato geral	Dieta	Idêntico ao prato geral
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira (almoço)	Dia 10	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e Nabo	Sopa	Sopa de Abóbora e Nabo
Massada de frango <sup>1</sup>	Prato	Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
(cenoura e courgette aos cubinhos)	Legumes	Repolho cozido
Massada de frango triturada <sup>1</sup>	Mole	Abrótea cozida triturada e puré de batata <sup>4</sup>
Idêntico ao prato geral	Dieta	Idêntico ao prato geral
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira (almoço)	Dia 11	Quinta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Arroz de lulas <sup>14</sup>	Prato	Omolete de cogumelos e massa cozida <sup>1,3,5,6</sup>
(tomate, pimento)	Legumes	Salada de alface e tomate
Arroz de lulas triturado <sup>14</sup>	Mole	Omolete de cogumelos triturada e massa triturada <sup>1,3,5,6</sup>
Idêntico ao prato geral	Dieta	Idêntico ao prato geral
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira (almoço)	Dia 12	Sexta-feira (jantar)
Creme de cenoura e ervilhas <sup>12</sup>	Sopa	Creme de cenoura e ervilhas <sup>12</sup> <span style="float: right;">Parabéns Carlos Miguel</span>
Costeleta de porco grelhada c/ batatas fritas <sup>5,6</sup>	Prato	Salmão no forno c/ arroz branco <sup>4</sup>
Salada de alface e pepino	Legumes	Juliana de cenoura e repolho 
Costeleta de porco triturada e puré de batata <sup>5,6</sup>	Mole	Salmão no forno triturado c/ arroz branco triturado <sup>4</sup>
Bife de peru grelhado c/ batata cozida <sup>5,6</sup>	Dieta	Idêntico ao prato geral
Fruta da época	Sobremesa	fruta da época
Sábado (almoço)	Dia 13	Sábado (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Rissóis de camarão c/ arroz de tomate <sup>1,3,5,6,12</sup>	Prato	Tirinhas de peru estufadas c/ massa cozida <sup>1</sup>
Salada de alface	Legumes	(cebola, cenoura)
Rissóis de camarão triturados c/ arroz de tomate triturado <sup>1,3,5,6,12</sup>	Mole	Tirinhas de peru estufadas trituradas c/ massa triturada <sup>1</sup>
Pescada estufada c/ arroz de tomate triturado <sup>4</sup>	Dieta	Idêntico ao prato geral
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Domingo (almoço)	Dia 14	Domingo (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Frango assado c/ batata assada	Prato	Maruca estufada e arroz branco <sup>4</sup>
Repolho salteado	Legumes	(cebola, tomate)
Frango assado triturado c/ puré de batata	Mole	Maruca estufada triturada e arroz branco triturado <sup>4</sup>
Idêntico ao prato geral	Dieta	Idêntico ao prato geral
Leite Creme <sup>1,3,7</sup>	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 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> 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.