

## Ementa Do Refeitório - Semana de 5 a 11 de Maio de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 5	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Costeleta grelhada c/ arroz branco e feijão preto estufado <sup>5,6,12</sup>	Prato Geral	Abrótea cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Couve galega salteada	Legumes	Cenoura e feijão verde cozido
Costeleta grelhada triturada c/ puré de arroz e puré de feijão <sup>5,6,12</sup>	Mole	Abrótea cozida triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Costeleta grelhada c/ arroz branco <sup>5,6,12</sup>	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Tangerina / Puré de tangerina e banana	Sobremesa	Pêra /puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 6	Terça-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e lentilhas <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Cenoura e lentilhas <sup>12</sup>
Lulas estufadas c/ batatas cozidas <sup>14</sup>	Prato Geral	Bifanas estufadas c/ massa espiral cozida <sup>1</sup>
Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface e pepino
Lulas trituradas c/ puré de batata <sup>14</sup>	Mole	Bifanas estufadas trituradas c/ puré de massa <sup>1</sup>
Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Bifanas estufadas simples c/ massa espiral cozida <sup>1</sup>
Banana / Puré de banana e kiwi	Sobremesa	Maçã / puré de Maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 7	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Arroz à Valenciana c/ açafrão (frango) <sup>12</sup> (cebola, cenoura, ervilhas) + Salada de alface	Prato Geral	Pescada estufada e puré de batata <sup>4</sup> (alho francês, cenoura) e Salada de alface e tomate
Arroz à Valenciana triturado <sup>12</sup>	Mole	Pescada estufada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Arroz de frango simples	Dieta Ligeira	Pescada estufada simples e puré de batata <sup>4</sup>
Laranja / Puré de Pêra e Banana	Sobremesa	Banana/ puré de banana e maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 8	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde
Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>	Prato Geral	Fígado de cebolada c/ arroz de cenoura
Salada de alface e cenoura	Legumes	Salada de alface e tomate
Pescada à Gomes de Sá triturada <sup>3,4</sup>	Mole	Fígado de cebolada triturado c/ puré de arroz de cenoura
Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	Dieta ligeira	Coxas de frango estufadas c/ arroz de cenoura
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã /puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 9	Sexta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Strogonoff de peru c/ esparguete cozido <sup>1,5,6</sup>	Prato Geral	Perca estufada c/ batatas cozidas <sup>4</sup>
Brócolos cozidos	Legumes	(cenoura, alho francês) e Salada de alface
Strogonoff de peru triturado c/ puré de massa <sup>1,5,6</sup>	Mole	Perca triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Peru estufado simples c/ esparguete cozido <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ batata cozida <sup>4</sup>
Banana / puré de banana e laranja	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Sábado (almoço)	Dia 10	Sábado (jantar)
Sopa Abóbora e C. flor	Sopa	Sopa Abóbora e C. flor
Solha no forno c/ batata assadas	Prato Geral	Rojões c/ arroz de repolho e pimento
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	(repolho e pimento) c/ salada de alface
Solha triturada c/ puré de batata	Mole	Rojões triturados c/ puré de arroz
Solha no forno c/ batata assada	Dieta Ligeira	Rojões estufados simples c/ arroz branco
Melão / Puré de Melão	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Domingo (almoço)	Dia 11	Domingo (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Arroz de aves no forno gratinado	Prato Geral	Salmão grelhado c/ batata ensalsada <sup>4</sup>
Salada de alface, cenoura e beterraba	Legumes	Brócolos cozidos
Arroz de aves no forno triturado	Mole	Salmão grelhado triturado c/ puré de batata <sup>4</sup>
Arroz de aves simples	Dieta Ligeira	Salmão grelhado c/ batata cozida <sup>4</sup>
Gelatina	Sobremesa	Laranja / Puré de maçã e laranja



Parabéns João Pedro

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.

