

Ementa Do Refeitório - Semana de 26 de Fevereiro a 3 de Março de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 26	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Frango estufado c/ arroz branco (cebola, cenoura, ervilhas)	Prato Geral Legumes	Perca estufada e puré de batata ^{4,12} (cebola, tomate, alho francês)
Frango triturado c/ puré de arroz branco	Mole	Perca estufada triturada c/ puré de batata ^{4,12}
Frango estufado simples c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ puré de batata ⁴
Laranja	Sobremesa	Banana
Terça-feira (Almoço)	Dia 27	Terça-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	Prato Geral	Almôndegas estufadas c/ esparguete cozido ¹
Salada de Alface e tomate	Legumes	(cebola, cenoura) e Repolho salteado
Bacalhau à Gomes de Sá triturado	Mole	Almôndegas trituradas c/ puré de massa ¹
Pescada estufada c/ batatas estufadas simples ⁴	Dieta Ligeira	Almôndegas simples c/ esparguete cozido ¹
Pêra	Sobremesa	Maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 28	Quarta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Bife de peru grelhado c/ arroz de cenoura ^{5,6}	Prato Geral	Solha no forno c/ batatas assadas ⁴
Brócolos cozidos	Legumes	Feijão verde e cenoura cozidos
Bife de peru estufado triturado c/ puré de arroz de cenoura ^{5,6}	Mole	Solha no forno triturada c/ puré de batata ⁴
Bife de peru grelhado c/ arroz de cenoura	Dieta Ligeira	Solha assada simples c/ batata assada ⁴
Banana	Sobremesa	Pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 29	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e grão de bico ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e grão de bico ¹²
Massada de atum ^{1,4}	Prato Geral	Strogonoff de peitos de frango c/ arroz branco ⁷
Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface e pepino
Massada de atum triturada ^{1,4}	Mole	Strogonoff triturado c/ puré de arroz ⁷
Massada de atum ao natural ^{1,4}	Dieta ligeira	Peito de frango estufado simples e arroz branco
Maçã	Sobremesa	Laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 1	Sexta-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Rojões à minhota c/ arroz de cenoura e repolho (cenoura, repolho)	Prato Geral Legumes	Carapau de cebolada c/ batata cozida ⁴ C. Portuguesa cozida
Rojões triturados c/ puré de arroz de legumes	Mole	Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata ⁴
Frango estufado c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Carapau cozido c/ batata cozida ⁴
Banana	Sobremesa	Kiwi
Sábado (almoço)	Dia 2	Sábado (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Arroz malandro de pescada ⁴ (cebola, tomate, coentros) e salada de alface	Prato Geral Legumes	Massada de frango ¹ (cebola, cenoura, beringela)
Arroz malandro de pescada triturado ⁴	Mole	Massada de frango triturada ¹
Arroz malandro de pescada ⁴	Dieta Ligeira	Massada de frango simples ¹
Abacaxi	Sobremesa	Maçã
Domingo (almoço)	Dia 3	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Lasanha de carne ¹	Prato Geral	Omolete de cogumelos c/ arroz branco ^{3,5,6,12}
Juliana de repolho e cenoura	Legumes	Salada de alface e pepino
Lasanha de Carne triturada ¹	Mole	Omolete de cogumelos triturada c/ puré de arroz ^{3,5,6,12}
Carne picada estufada simples e massa cozida ¹	Dieta Ligeira	Arroz de abrótea simples ⁴
Gelatina	Sobremesa	Pêra

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, ³ ovos e produtos à base de ovos, ⁴ peixe e produtos à base de peixe, ⁵ amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶ soja e produtos à base de soja, ⁷ leite e produtos à base de leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo e produtos à base de aipo, ¹⁰ mostrada e produtos a base de mostrada, ¹¹ sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ tremoço e produtos à base de tremoços, ¹⁴ moluscos e produtos à 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.