


## Ementa Do Refeitório - Semana de 22 a 28 de janeiro de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 22	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Carne de vaca estufada e massa espiral cozida <sup>1</sup> (cebola, cenoura, courgette)	Prato Geral	Omolete simples c/ arroz branco <sup>3,5,6</sup>
Carne de vaca estufada triturada c/ massa espiral triturada <sup>1</sup>	Legumes	Salada de alface e cenoura
Carne de vaca estufada simples c/ massa estufada <sup>1</sup>	Mole	Omolete triturada c/ puré de arroz <sup>3,5,6</sup>
Banana	Dieta Ligeira	Canjinha de arroz e frango simples
	Sobremesa	Maçã
Terça-feira (Almoço)	Dia 23	Terça-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos <span style="float: right;">Parabéns Luisa Machado /Ana Magalhães</span>
Caldeirada de peixe <sup>4</sup> (cebola, tomate, pimento)	Prato Geral	Stroganoff de peru c/ massa de laços cozida <sup>1,7</sup>
Caldeirada de peixe triturado <sup>4</sup>	Legumes	Salada de alface e pepino 
Abrótea cozida c/ batatas cozidas <sup>4</sup>	Mole	Peru triturado c/ puré de massa <sup>1</sup>
Pêra	Dieta Ligeira	Peru estufado simples c/ massa de laços cozida <sup>1</sup>
	Sobremesa	Melão
Quarta-feira (almoço)	Dia 24	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e ervilhas <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Abóbora e ervilhas <sup>12</sup> <span style="float: right;">Parabéns Daniela Martins</span>
Rancho <sup>1,5,6,12</sup> (Repolho, cenoura)	Prato Geral	Dourada no forno c/ batata cozida <sup>4</sup>
Rancho triturado <sup>1,5,6,12</sup>	Legumes	Salada de alface e tomate 
Peru estufado simples c/ massa cozida <sup>1</sup>	Mole	Dourada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Tangerina	Dieta Ligeira	Dourada grelhada c/ batata cozida <sup>4</sup>
	Sobremesa	Maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 25	Quinta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Bolinhos de bacalhau c/ arroz malandro de tomate <sup>1,3,4,5,6,12</sup>	Prato Geral	Bifanas de cebolada c/ molho de cerveja (s/ álcool) e esparguete cozido <sup>1</sup>
Salada de alface	Legumes	Feijão verde cozido
Pescada cozida triturada e puré de arroz de tomate <sup>4</sup>	Mole	Bifanas trituradas e puré de massa <sup>1</sup>
Pescada cozida e arroz branco <sup>4</sup>	Dieta ligeira	Bifanas estufadas simples e esparguete cozido <sup>1</sup>
Kiwi	Sobremesa	Banana
Sexta-feira (almoço)	Dia 26	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Frango assado c/ limão e batatas assadas	Prato Geral	Salmão grelhado c/ arroz branco <sup>4</sup>
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	Brócolos cozidos
Frango assado triturado c/ puré de batata	Mole	Salmão triturado c/ puré de arroz <sup>4</sup>
Frango cozido c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Perca cozida e arroz branco <sup>4</sup>
Maçã	Sobremesa	Pêra
Sábado (almoço)	Dia 27	Sábado (jantar)
Sopa de Nabo e cenoura	Sopa	Sopa de Nabo e Cenoura
Arroz do mar (mistura de marisco) malandrinho <sup>14</sup> (cebola, tomate, coentros) e salada de alface	Prato Geral	Jardineira de peru
Arroz do mar triturado	Legumes	(cebola, cenoura, repolho, ervilhas)
Arroz de pescada simples <sup>4</sup>	Mole	Jardineira de peru triturada
Laranja	Dieta Ligeira	Batatas cozidas c/ peru estufado simples
	Sobremesa	Uvas
Domingo (almoço)	Dia 28	Domingo (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Lombo de porco no forno c/ batatas assadas	Prato Geral	Esparguete cozido c/ bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>
Salada de alface, cenoura e beterraba	Legumes	(cebola, tomate, )
Lombo de porco triturado c/ puré de batata	Mole	Puré de massa e bolonhesa de atum triturada <sup>1,4</sup>
Batatas estufadas c/ peru simples	Dieta Ligeira	Massã cozida c/ atum ao natural <sup>1,4</sup>
Bolo de Maçã e canela <sup>1,3,7</sup>	Sobremesa	Banana

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>tremoço e produtos á base de tremoços, <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.