



Ementa Do Refeitório - Semana de 4 a 10 de Março de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 4	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Bife de peru de cebolada c/ arroz de cenoura	Prato Geral	Omolete de cebola e salsa c/ arroz branco ^{3,5,6}
Feijão verde cozido	Legumes	Salada de alface e cenoura
Bife de peru de cebolada triturado c/ puré de arroz	Mole	Omolete de cebola e salsa triturada c/ puré de arroz ^{3,5,6}
Bife de peru estufado simples c/ arroz de cenoura	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ arroz branco ⁴
Banana	Sobremesa	Pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 5	Terça-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Massada de pescada e tintureira ^{1,4} (cebola, tomate, pimento, salsa)	Prato Geral	Coelho à caçador c/ arroz branco ¹
Massada de pescada e tintureira triturada ^{1,4}	Legumes	Salada de alface e cenoura
Massada simples de pescada e tintureira ^{1,4}	Mole	Coelho estufado triturado c/ puré de arroz branco ¹
Maçã assada	Dieta Ligeira	Coelho estufado simples c/ arroz branco ¹
	Sobremesa	Maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 6	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²	Sopa	Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²
Empadão de alheira, espinafres e puré de batata ^{1,5,6,12} (espinafres)	Prato Geral	Salmão no forno e batatas ensalsadas ⁴
Empadão de alheira, espinafres e puré de batata triturado ^{1,5,6,12}	Legumes	Salada de alface
Coxa de frango estufada c/ batatas estufadas	Mole	Salmão no forno triturado c/ puré de batatas ensalsadas ⁴
Laranja	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida
	Sobremesa	Banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 7	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Pataniscas de bacalhau forno c/ arroz malandro de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,12}	Prato Geral	Bifanas de porco estufadas e esparguete cozido ¹
Salada de alface e tomate	Legumes	(cebola, cenoura) + brócolos cozidos
Pataniscas trituradas c/ puré de arroz de legumes ^{1,3,5,6,12}	Mole	Bifanas de porco estufadas trituradas c/ puré de massa ¹
Abrótea cozida c/ arroz branco	Dieta ligeira	Frango estufado c/ massa cozida ¹
Pêra	Sobremesa	Laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 8	Sexta-feira (jantar)
Sopa de repolho e feijão vermelho ¹²	Sopa	Sopa de repolho e feijão vermelho ¹²
Frango assado c/ limão e batatas ensalsadas assadas	Prato Geral	Atum estufado c/ arroz branco ⁴ Parabéns Susana Moreira
Salada de alface e pepino	Legumes	(cenoura, alho francês)
Frango assado triturado c/ puré de batatas	Mole	Atum estufado triturado c/ puré de arroz ⁴ 
Frango assado simples c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ arroz branco ⁴
Banana	Sobremesa	Maçã
Sábado (almoço)	Dia 9	Sábado (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Arroz malandro de lulas ¹⁴	Prato Geral	Hambúrguer grelhado c/ esparguete cozido
Salada de alface e tomate	Legumes	Juliana de cenoura e repolho
Arroz malandro de lulas ¹⁴	Mole	Hambúrguer grelhado triturado c/ puré de massa
Arroz malandro de pescada ⁴	Dieta Ligeira	Hambúrguer grelhado c/ esparguete cozido ¹
Melão	Sobremesa	Pêra
Domingo (almoço)	Dia 10	Domingo (jantar)
Sopa de Cenoura e C. portuguesa	Sopa	Sopa de Cenoura e C. portuguesa
Lombo assado c/ maçã assada e arroz branco	Prato Geral	Maruca cozida c/ batata cozida ⁴ Parabéns Joaquim Ferreira
Salada de alface	Legumes	Brócolos e C. flor cozidos
Lombo assado triturado c/ puré de massa e puré de arroz	Mole	Maruca cozida triturada c/ puré de batata ⁴ 
Salada de alface	Dieta Ligeira	Maruca cozida c/ batata cozida ⁴
Aletria ^{1,3,7}	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: 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 tremço e produtos à base de tremços, 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.

