

Ementa Do Refeitório - Semana de 12 a 18 de Fevereiro de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 12	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Feijoada à transmontana c/ arroz branco ¹² (cenoura, repolho)	Prato Geral	Red fish no forno (cebola, tomate) c/ batata assada ⁴
Feijoada triturada c/ puré de arroz branco ¹²	Legumes	Salada de alface
Frango estufado simples c/ arroz branco ⁴	Mole	Red fish triturado c/ puré de batata assada ⁴
Maçã assada c/ canela	Dieta Ligeira	Red fish assado simples c/ batata cozida ⁴
Terça-feira (Almoço)	Dia 13	Terça-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Bacalhau com broa e batatas a murro ^{1,4} (espinafres)	Prato Geral	Omolete de fiambre/cogumelos e salsa c/ arroz branco
Pescada triturada c/ puré de batata ⁴	Legumes	Salada de alface e pepino
Pescada cozida triturada c/ batatas cozidas ⁴	Mole	Omolete de fiambre cogumelos triturada c/ puré de arroz ⁴
Pêra	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ arroz branco
	Sobremesa	Laranja
Quarta-feira (almoço)	Dia 14	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e ervilhas ¹²	Sopa	Sopa de Cenoura e ervilhas ¹²
Francesinha ^{1,3,5,6,12}	Prato Geral	Pescada estufada c/ arroz de cenoura raspada ⁴
-	Legumes	Salada de alface
Carne de vaca estufada triturada c/ molho de cenoura e puré de massa ¹	Mole	Pescada estufada triturada c/ puré de arroz ⁴
Carne de vaca estufada simples c/ massa cozida ¹	Dieta Ligeira	Pescada estufada simples e arroz branco ⁴
Bolo de Chocolate e recheio de compota de morango	Sobremesa	Banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 15	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Caldeirada de lulas ¹⁴ (cebola, tomate, pimento)	Prato Geral	Frango estufado c/ massa espiral estufada ¹ (cebola, cenoura)
Caldeirada de lulas triturada ¹⁴	Legumes	Frango estufado triturado c/ puré de massa ¹
Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴	Mole	Frango estufado c/ massa espiral estufada ¹
Maçã	Dieta ligeira	Pêra
	Sobremesa	
Sexta-feira (almoço)	Dia 16	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Fêveras grelhadas c/ arroz de repolho e feijão vermelho ^{5,6,12} (repolho)	Prato Geral	Solha no forno c/ batata assada ⁴
Fêveras estufadas trituradas c/ puré de arroz de repolho e feijão ^{5,6,12}	Legumes	Salada de alface e cenoura
Fêvera grelhadas c/ arroz branco ^{5,6}	Mole	Solha no forno triturada c/ puré de batata ⁴
Laranja	Dieta Ligeira	Solha no forno simples c/ batata assada ⁴
	Sobremesa	Banana
Sábado (almoço)	Dia 17	Sábado (jantar)
Sopa de Abóbora e C. flor	Sopa	Sopa de Abóbora e C. flor
Carapau de cebolada c/ batatas cozidas ⁴ Cenoura e brócolos cozidos	Prato Geral	Canjinha de frango esfiado com massa de letras c/ cenoura ¹ (cenoura)
Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata ⁴	Legumes	Canjinha de frango c/ massa de letras e cenoura triturada ¹
Carapau estufado simples c/ batata cozida ⁴	Mole	Canjinha de frango com massa de letras e cenoura ¹
Kiwi	Dieta Ligeira	Maçã
	Sobremesa	
Domingo (almoço)	Dia 18	Domingo (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Carne de vaca estufada (cebola, tomate, beringela) e esparguete cozido ¹ (cebola, tomate, beringela)	Prato Geral	Bolinhos de bacalhau no forno c/ arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,12}
Carne de vaca estufada triturada c/ puré de massa ¹	Legumes	Salada de alface
Carne de vaca estufada simples c/ esparguete cozida ¹	Mole	Bolinhos de bacalhau triturados c/ puré de arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,12}
Gelatina	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ arroz branco ⁴
	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.

A Direção
Olívia Assunção