


**Ementa Do Refeitório - Semana de 01 a 07 de Dezembro de 2025**

<b>Segunda-feira (Almoço)</b>	<b>Dia 1</b>	<b>Segunda-feira (Jantar)</b>
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Coxas de frango no forno c/ batatas assadas e arroz	Prato Geral	Pescada estufada estufada e puré de batata <sup>4,12</sup>  Parabéns Elisa
(cebola, cenoura, espinafres) Salada de Alface, pepino e cebola	Legumes	(cebola, tomate, alho francês) e repolho salteado
Coxas de frango no forno trituradas e puré de batata e arroz	Mole	Pescada estufada triturada c/ puré de batata <sup>4,12</sup>
Coxas de frango assadas simples e arroz branco	Dieta Ligeira	Pescada estufada simples c/ puré de batata <sup>4</sup>
Mousse de chocolate	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
<b>Terça-feira (Almoço)</b>	<b>Dia 2</b>	<b>Terça-feira (jantar)</b>
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Bolinhos de bacalhau no forno c/ arroz de feijão vermelho <sup>1,3,4,5,6,12</sup>	Prato Geral	Fêveras grelhadas c/ massa de laços cozida <sup>1,5,6</sup>
Salada de alface, tomate, pepino e cebola	Legumes	Brócolos cozidos
Bolinhos de bacalhau no forno triturado c/ puré de arroz de feijão vermelho <sup>3,4,5,6,12</sup>	Mole	Fêveras grelhadas trituradas c/ puré de massa <sup>1,5,6</sup>
Bolinhos de bacalhau no forno c/ arroz vermelho <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Fêveras grelhada c/ massa cozida
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
<b>Quarta-feira (almoço)</b>	<b>Dia 3</b>	<b>Quarta-feira (jantar)</b>
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Almôndegas estufadas c/ esparguete cozido <sup>1</sup>	Prato Geral	Caldeirada de lulas <sup>14</sup>
(cebola, cenoura) e Salada de alface e tomate	Legumes	(cebola, tomate, pimento) e salada de alface e cebola
Almôndegas trituradas c/ puré de massa <sup>1</sup>	Mole	Caldeirada de lulas triturada <sup>14</sup>
Almôndegas simples c/ esparguete cozido <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Caldeirada de lulas simples <sup>14</sup>
Kiwi / Puré de Kiwi e maçã	Sobremesa	Pêra/ Puré de pêra
<b>Quinta-feira (almoço)</b>	<b>Dia 4</b>	<b>Quinta-feira (jantar)</b>
Sopa de Espinafres e feijão manteiga <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Espinafres e feijão manteiga <sup>12</sup>
Abrótea cozida c/ batata cozida	Prato Geral	Carne vaca estufada c/ cogumelos e massa espiral cozida <sup>1,12</sup>
C. portuguesa e cenoura cozidos	Legumes	Salada de alface e pepino
Puré de batata e abrótea triturada <sup>4</sup>	Mole	Carne de vaca estufada c/ cogumelos triturada e massa triturada <sup>1,12</sup>
Batata cozida e abrótea cozida <sup>4</sup>	Dieta ligeira	Carne de vaca estufada simples e massa espiral cozida <sup>1,12</sup>
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de banana e laranja
<b>Sexta-feira (almoço)</b>	<b>Dia 5</b>	<b>Sexta-feira (jantar)</b>
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Feijoada à transmontana e arroz branco <sup>12</sup>	Prato Geral	Carapau de cebolada c/ batata cozida <sup>4</sup>
(cebola, repolho)	Legumes	C. Portuguesa cozida
Feijoada à transmontana triturada c/ puré de arroz	Mole	Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata <sup>4</sup>
Coxas de frango estufadas simples e arroz branco	Dieta Ligeira	Carapau cozido c/ batata cozida <sup>4</sup>
Banana/ puré de banana e pêra	Sobremesa	Kiwi / puré de Kiwi e pêra
<b>Sábado (almoço)</b>	<b>Dia 6</b>	<b>Sábado (jantar)</b>
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Omolete simples c/ massa de laços cozida <sup>1,3,5,6</sup>	Prato Geral	Frango estufado com esparguete
Salada de alface e pepino	Legumes	Feijão verde salteado
Omolete simples triturada c/ puré de massa <sup>3,5,6,12</sup>	Mole	Frango triturado com puré de esparguete
Abrótea cozida c/ batatas cozidas <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Frango estufado simples com esparguete
Abacaxi / Puré de abacaxi e banana	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
<b>Domingo (almoço)</b>	<b>Dia 7</b>	<b>Domingo (jantar)</b>
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Arroz de peru no forno gratinado <sup>4</sup>	Prato Geral	Empadão de Atum <sup>4</sup>
Salada de alface e tomate	Legumes	Brócolos cozidos
Arroz de peru triturado	Mole	Empadão de atum triturada <sup>1,4</sup>
Arroz de peru simples	Dieta Ligeira	Empadão de atum simples <sup>1,4</sup>
Leite creme <sup>1,3,7</sup>	Sobremesa	Pêra / puré de 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: <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> alho e produtos à base de alho, <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> tremço e produtos à base de tremços, <sup>14</sup> 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.

