


Ementa Do Refeitório - Semana de 03 a 09 de Novembro de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 03	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão Verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde
Fêveras grelhadas c/ esparguete cozido ^{1,5,6}	Prato Geral	Pescada cozida, ½ ovo cozido e batata cozida ^{3,4} 
Brócolos cozidos	Legumes	Couve e cenoura cozida Parabéns Manuel António
Fêveras grelhadas trituradas e puré de massa ^{1,5,6}	Mole	Pescada e ovo triturados c/ puré de batata ^{3,4}
Bife de frango grelhado c/ esparguete cozido	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida ^{3,4}
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Banana / puré de banana e laranja
Terça-feira (Almoço)	Dia 04	Terça-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	Prato Geral	Espetada de peru grelhada c/ arroz branco ^{5,6}
Salada de alface, cenoura e cebola	Legumes	Salada de alface, tomate e cebola
Bacalhau à Gomes de Sá triturado ^{3,4}	Mole	Espetada de peru triturada c/ puré de arroz ^{5,6}
Bacalhau à Gomes de Sá simples ^{3,4}	Dieta Ligeira	Espetada de peru grelhada c/ arroz branco ^{5,6}
Banana / Puré de banana e maçã	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 05	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e grão ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e grão ¹²
Strogonoff de frango c/ cogumelos e esparguete cozida ^{1,12}	Prato Geral	Empadão de atum (cebola, tomate) ^{1,4}
Salada de alface	Legumes	Salada de alface e pepino
Strogonoff de frango triturado c/ cogumelos e puré de massa ^{1,12}	Mole	Empadão de atum triturado ^{1,4}
Bife de peru estufado simples c/ massa espiral cozida ^{1,12}	Dieta Ligeira	Empadão simples de atum ^{1,4}
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Banana / puré de banana e laranja
Quinta-feira (almoço)	Dia 06	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e c. flor	Sopa	Sopa de Abóbora e c. flor
Pataniscas de bacalhau c/ arroz de feijão ^{1,3,4,12}	Prato Geral	Costeleta de porco grelhada c/ batata cozida ^{1,5,6}
Repolho salteado	Legumes	Salada de alface, tomate e cebola
Pataniscas trituradas c/ puré de arroz de feijão ^{1,3,4,12}	Mole	Costeleta triturada c/ puré de batata ^{1,5,6}
Pescada cozida c/ arroz branco	Dieta ligeira	Costeleta grelhada c/ batata cozida ^{1,5,6}
Laranja / puré de laranja e maçã	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 07	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Coxas de frango assadas c/ batata ensalsada	Prato Geral	Arroz malandro de tintureira e pescada ⁴
Repolho salteado	Legumes	(cebola, tomate, pimento) e salada de alface
Coxas de frango assadas trituradas c/ batata ensalsada	Mole	Arroz malandro de Tintureira e Pescada triturado ⁴
Coxas de frango assadas simples c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Arroz malandro simples de Tintureira e Pescada ⁴
Banana / puré de banana	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 08	Sábado (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Perca no forno c/ batata assada ⁴	Prato Geral	Arroz de ervilhas c/ bifanas estufadas ^{5,6,12}
Feijão verde cozido	Legumes	Salada de Alface, tomate, pepino e cebola
Perna no forno triturada c/ puré de batata ⁴	Mole	Bifanas estufadas c/ puré de arroz de ervilhas ^{5,6,12}
Perca no forno simples e batata assada ⁴	Dieta Ligeira	Bife de peru grelhado c/ arroz branco ^{5,6}
Aletria ^{1,3,7}	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 09	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Esparguete à bolonhesa ¹	Prato Geral	Maruca estufada (cebola, alho francês) e batata cozida ⁴
Salada de alface, tomate, pepino e cebola	Legumes	Salada de alface e cenoura
Puré de massa e bolonhesa triturada ¹	Mole	Maruca estufada triturada c/ puré de batata ⁴
Esparguete à bolonhesa simples ¹	Dieta Ligeira	Maruca estufada simples e batata cozida ⁴
Mousse de chocolate	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: 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.