

Ementa Do Refeitório - Semana de 4 a 10 de Agosto de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 4	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Esparguete à bolonhesa ¹	Prato Geral	Pescada estufada e Arroz de ervilhas ^{4,12}
Salada de alface e cenoura	Legumes	(cebola, tomate, alho francês) e repolho salteado
Esparguete à bolonhesa triturado ¹	Mole	Pescada estufada triturada c/ puré de arroz ^{4,12}
Esparguete à bolonhesa simples ¹	Dieta Ligeira	Pescada estufada simples c/ Arroz branco ⁴
Laranja / Puré de Banana e laranja	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 5	Terça-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Omelete de queijo c/ arroz branco ^{3,5,6}	Prato Geral	Carne de vaca estufada c/ couscous
Salada de alface e pepino	Legumes	(cebola, cenoura, courgette) e salada de alface
Omelete de queijo triturada c/ puré de arroz ^{3,5,6}	Mole	Carne de vaca triturada c/ puré de couscous ¹ 
Pescada cozida c/ arroz branco ^{1,3,4,5,6,12}	Dieta Ligeira	Carne de vaca estufada simples c/ couscous ¹
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã Parabéns Nuno
Quarta-feira (almoço)	Dia 6	Quarta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Bife de frango grelhado c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}	Prato Geral	Filetes de panga dourados no forno c/ arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,12}
Repolho salteado	Legumes	Salada de alface
Bife de frango estufado triturado c/ puré de massa ^{1,5,6}	Mole	Filetes de panga triturados c/ puré de arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,12}
Bife de frango grelhado c/ massa cozida	Dieta Ligeira	Filetes de panga simples no forno c/ arroz branco ⁴
Kiwi / Puré de Kiwi e maçã	Sobremesa	Pêra/ Puré de pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 7	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e feijão manteiga ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e feijão manteiga ¹²
Salada quente de batata, atum, grão de bico, cenoura e brócolos ^{4,12}	Prato Geral	Costeleta grelhada c/ esparguete cozido ¹
(cenoura, brócolos) e Salada de alface	Legumes	Salada de alface e pepino
Puré de batata e atum triturado ^{3,5,6}	Mole	Costeleta triturada c/ puré de esparguete cozido ¹
Batata cozida e atum ao natural ⁴	Dieta ligeira	Costeleta grelhada c/ esparguete cozido ¹
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 8	Sexta-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Panados de frango c/ arroz branco ^{1,3,5,6,12}	Prato Geral	Maruca no forno c/ batata cozida ⁴
Juliana de repolho e cenoura	Legumes	C. Portuguesa cozida
Panados de frango triturados c/ puré de arroz ^{1,3,5,6,12}	Mole	Maruca triturada c/ batata cozida ⁴ 
Bife de frango grelhado c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Maruca no forno c/ batata cozida ⁴
Gelatina	Sobremesa	Kiwi / puré de Kiwi e pêra. Parabéns Pedro
Sábado (almoço)	Dia 9	Sábado (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Raia estufada (cebola, tomate) c/ batatas cozidas ⁴	Prato Geral	Massada de Carne de vaca ¹
Salada de alface	Legumes	(courgette, cenoura) + Salada de alface
Raia estufada triturada c/ puré de batata ⁴	Mole	Massada de Carne de vaca estufada ¹
Raia estufada simples c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Massada de carne de vaca simples ¹
Abacaxi / Puré de abacaxi e banana	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 10	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Coxas de frango no forno c/ batatas assadas	Prato Geral	Arroz malandro de peixe ⁴
Juliana de repolho e cenoura	Legumes	(cebola, tomate, coentros) + Salada de alface
Coxas de frango trituradas c/ puré de batata ¹²	Mole	Arroz malandro de peixe triturado ⁴
Coxas de frango assadas simples c/ batata assada	Dieta Ligeira	Arroz malandro de peixe simples ⁴
Mousse de Chocolate ⁷	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 tremçoço e produtos à base de tremçoços, 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.