


Ementa Do Refeitório - Semana de 08 a 14 de Dezembro de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 8	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Strogonoff de peru c/ couscous ^{1,12}	Prato Geral	Pescada cozida e ovo com todos
Brócolos cozidos	Legumes	Brócolos cozidos
Strogonoff de peru triturados c/ couscous triturado ^{1,12}	Mole	Pescada cozida triturado c/ puré de batata ⁴
Strogonoff de peru simples c/ couscous ^{1,12}	Dieta Ligeira	Pescada cozida e batata cozida ⁴
Laranja / Puré de Banana e laranja	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 09	Terça-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Raia estufada (cebola, tomate) e batata cozida ⁴	Prato Geral	Bifanas com esparguete cozida ^{1,5,6}
Salada de alface	Legumes	Feijão verde cozido
Raia estufada triturada (cebola, tomate) e puré de batata ^{3,4,5,6,12}	Mole	Bifanas trituradas e puré de massa ¹
Raia estufada simples e puré de batata ⁴	Dieta Ligeira	Bifanas simples c/ esparguete cozido ¹
laranja/ puré de pêra e laranja	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 10	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Couve flor e abóbora	Sopa	Sopa de Couve flor e abóbora
Croquetes no forno c/ arroz de feijão vermelho ^{1,3,5,6,12}	Prato Geral	Arroz de bacalhau c/ açafraão ⁴
Salada de alface, milho e cenoura	Legumes	Salada de alface
Croquetes triturados c/ puré de arroz ^{1,3,5,6,12}	Mole	Arroz de bacalhau c/ açafraão triturado ⁴
Bife de frango grelhado c/ arroz ^{5,6}	Dieta Ligeira	Arroz de pescada simples ¹⁴
Kiwi / Puré de Kiwi e maçã	Sobremesa	Pêra/ Puré de pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 11	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e alface	Sopa	Sopa de Cenoura e alface
Filetes de peixe dourados no forno c/ arroz de ervilhas ^{4,12}	Prato Geral	Salada russa de atum com ovo ³
Feijão verde cozido	Legumes	Cenoura em c. portuguesa cozida
Puré de arroz e filetes de peixe triturados ^{4,12}	Mole	Salada russa de atum e ovo c/ puré de batata ^{1,12}
Filetes de peixe c/ arroz branco ⁴	Dieta ligeira	Bife de frango grelhado c/ batata cozida ^{5,6}
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 12	Sexta-feira (jantar)
Sopa C. coração	Sopa	Sopa C. coração
Lombo de porco no forno c/ batatas assadas e arroz c/açafraão	Prato Geral	Solha no forno c/batata cozida 
Juliana de repolho e cenoura cozidos	Legumes	Salada de alface Parabéns Nídia
Lombo de porco no forno triturado c/ puré de batata e arroz	Mole	Solha no forno triturado c/ puré de batata ⁴
Lombo de porco simples c/ batata assada e arroz	Dieta Ligeira	Solha no forno simples c/ batata cozida ⁴
Banana/ puré de banana e pêra	Sobremesa	Kiwi / puré de Kiwi e pêra
Sábado (almoço)	Dia 13	Sábado (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Massada de pescada ^{1,4}	Prato Geral	Carne vaca estufada c/ couscous
(cebola, tomate, pimento, coentros)	Legumes	(cenoura, courgette) e salada de alface
Massada de pescada triturada ^{1,4}	Mole	Carne de vaca estufada triturada e couscous
Massada de pescada simples ^{1,4}	Dieta Ligeira	Carne de vaca estufada simples e couscous
tangerina/ Puré de Pera e tanjerina	Sobremesa	Abacaxis/ Puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 14	Domingo (jantar)
Creme de legumes	Sopa	Creme de legumes
Coxas de frango no forno c/ batatas assadas	Prato Geral	Perca grelhada/ arroz branco
Salada de alface e cenoura	Legumes	(cenoura, ervilhas) e brócolos cozidos
Coxas de frango trituradas e puré de batata	Mole	Perca grelhada triturada c/ puré de arroz
Coxas de frango assadas e batatas assadas	Dieta Ligeira	Perca grelhada simples e arroz branco
Leite creme	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 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.