


## Ementa Do Refeitório - Semana de 10 a 16 de Março de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 10	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Omolete simples c/ arroz de cenoura e ervilhas <sup>3,5,6,12</sup>	Prato Geral	Empadão e atum <sup>4</sup>
Salada de alface	Legumes	(cebola, tomate, salsa) e Salada de alface 
Omolete simples triturado c/ puré de arroz <sup>3,5,6</sup>	Mole	Empadão de atum <sup>4</sup> . <b>Parabéns Joaquim Ferreira</b>
Arroz de frango simples	Dieta Ligeira	Atum ao natural e batata cozida <sup>4</sup>
Pêra/ Puré de pêra	Sobremesa	Banana/ Puré de Banana
Terça-feira (Almoço)	Dia 11	Terça-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Caldeirada de peixe <sup>4,5,6,12</sup>	Prato Geral	Caril de frango c/ arroz branco
(tomate, pimento) e Salada de alface	Legumes	Espinafres salteados em alho
Caldeirada de peixe triturada <sup>4,5,6,12</sup>	Mole	Caril de frango triturado c/ arroz branco
Abrótea cozida c/ batatas cozidas <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Frango estufado c/ arroz branco
Banana / Puré de Banana e pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 12	Quarta-feira (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Esparguete à bolonhesa	Prato Geral	Salmão no forno c/ batata cozida <sup>4</sup>
(cebola, tomate) Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface e cenoura
Esparguete à bolonhesa triturado <sup>1</sup>	Mole	Salmão triturado c/ puré de batata <sup>4</sup>
Esparguete à bolonhesa simples <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Salmão grelhado e batata cozida <sup>4</sup>
Laranja / Puré de laranja e banana	Sobremesa	Pêra /Puré de pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 13	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão Verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde
Rissóis no forno c/ arroz branco <sup>1,3,4,5,6,12</sup>	Prato Geral	Bife de peru grelhado c/ massa espiral cozida <sup>1</sup>
Salada de alface e tomate	Legumes	Repolho salteado
Rissóis no forno triturados c/ puré de arroz branco <sup>1,3,4,5,6,12</sup>	Mole	Bife de peru grelhado triturado c/ puré de massa <sup>1</sup>
Pescada cozida c/ arroz branco <sup>4</sup>	Dieta ligeira	Bife de peru grelhado c/ massa espiral cozida <sup>1</sup>
Banana / Puré de maçã e banana	Sobremesa	Kiwi / puré de banana e kiwi
Sexta-feira (almoço)	Dia 14	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Esparguete com frango <sup>1</sup>	Prato Geral	Perca estufada c/ batatas cozidas <sup>3</sup>
(cebola, cenoura, ervilha)	Legumes	(cebola, tomate, pimento) + Brócolos cozidos
Frango com esparguete triturada <sup>1</sup>	Mole	Perca estufada c/ puré de batata <sup>3</sup>
Frango esparguete simples <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Maçã / Puré maçã	Sobremesa	Perá / Puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 15	Sábado (jantar)
Sopa Abóbora e feijão vermelho <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Abóbora e feijão vermelho <sup>12</sup>
Solha no forno c/ batatas cozida e cebolada <sup>4</sup>	Prato Geral	Fêvera grelhada c/ arroz de cenoura
Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface
Solha no forno triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>	Mole	Fêvera grelhada triturada c/ puré de arroz de cenoura
Solha no forno simples c/ batata cozida <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Fêvera grelhada c/ arroz de cenoura <sup>5,6</sup>
Abacaxi / Puré de pêra e abacaxi	Sobremesa	Banana / Puré de Banana e laranja
Domingo (almoço)	Dia	Domingo (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Strogonoff de peru c/ cogumelos c/ esparguete cozido <sup>1,7,12</sup>	Prato Geral	Filetes no forno c/ arroz branco
Feijão verde cozido	Legumes	Salada de alface e tomate
Strogonoff de peru triturado c/ puré de massa <sup>1,7,12</sup>	Mole	Filetes no forno triturados c/ puré de arroz branco <sup>4</sup>
Peru estufado simples c/ esparguete cozido <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ arroz branco
Pudim francês <sup>1,3</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> aipo e produtos à base de aipo, <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> tremçoço e produtos á base de tremçoços, <sup>14</sup> moluscos e produtos á 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.

