

Ementa Do Refeitório - Semana de 10 a 16 de Novembro de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 10	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Rissóis de carne no forno c/ arroz de tomate ^{1,3,5,6,12}	Prato Geral	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Salada de alface e cenoura raspada	Legumes	Feijão verde cozido
Rissóis de carne triturada c/ puré de arroz de tomate	Mole	Abrótea triturada c/ puré de batata ⁴
Bife de frango grelhado c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Banana /puré de banana	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 11	Terça-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Rojões c/pickles e batata frita aos cubos e arroz branco e azeitonas	Prato Geral	Massada de carne de vaca com chouriça de colorau e cenoura as rodelas
Salada de alface, pepino, cebola e tomate	Legumes	(cebola, tomate) e salada de alface
Rojões triturados com puré de batata e puré de arroz	Mole	Massada de carne de vaca triturada ¹
Bife de peru grelhado com arroz branco	Dieta Ligeira	Massada simples de carne de vaca ¹
Maçã assada c/ canela	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 12	Quarta-feira (jantar)
Sopa Espinafres e grão ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e grão ¹²
Coxas de frango no forno com couscous ¹	Prato Geral	Carapau de cebolada c/ batata cozida ⁴
Salada mista	Legumes	C. coração cozido
Coxas de frango trituradas e puré de couscous ¹	Mole	Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata ⁴
Coxas de frango simples e couscous ¹	Dieta Ligeira	Carapau cozido c/ batata cozida ⁴
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi e banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 13	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Red fish no forno c/ batatas assada e arroz branco ⁴	Prato Geral	Strogonoff de peru c/ massa espiral cozida
Salada Mista	Legumes	Salada de alface, cenoura e cebola
Red fish no forno triturado c/ puré de batata e arroz ⁴	Mole	Strogonoff de peru triturado c/ puré de massa
Red fish cozido c/ batata cozida e arroz branco ⁴	Dieta ligeira	Strogonoff de peru simples c/ massa espiral cozida
Pêra / Puré de pêra	Sobremesa	Laranja / Puré de Banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 14	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Esparguete cozido c/ almôndegas estufadas ¹	Prato Geral	Batata cozida c/ atum, ovos as rodelas e cebola
(cebola, tomate) e salada de alface	Legumes	Brócolos e cenoura cozidos
Puré de massa e carne picada	Mole	Puré de batata e atum triturado ⁴
Esparguete cozido e almôndegas estufadas simples ¹	Dieta Ligeira	Batata cozida e atum ao natural ⁴
Banana / Puré de banana	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 15	Sábado (jantar)
Sopa de Abóbora e c. flor	Sopa	Sopa de Abóbora e c. flor
Filetes de peixe no forno c/ arroz de cenoura ⁴	Prato Geral	Costeleta de porco grelhada c/ batata frita e ovo ^{1,5,6}
Salada de alface, cebola, pepino e tomate	Legumes	Esparregado de espinafres
Filetes de peixe triturados c/ puré de arroz de cenoura ⁴	Mole	Costeleta de porco triturado c/ puré de massa ^{1,5,6}
Filetes de peixe no forno simples e arroz de cenoura ⁴	Dieta Ligeira	Costeleta de porco grelhada c/ esparguete cozido ^{1,5,6}
Salada de fruta	Sobremesa	Laranja / puré de laranja e banana
Domingo (almoço)	Dia 16	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Lombo de porco assado c/ maçã, batata assada e arroz branco	Prato Geral	Omolete de fiambre, queijo e cebola c/ couscous ^{3,5,6}
Salada Mista	Legumes	Couve salteada c/ alho e azeite
Lombo de porco triturado c/ puré de batata	Mole	Omolete de fiambre, queijo e cebola triturada c/ pure de couscous ^{3,5,6}
Lombo de porco simples c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ couscous
Mousse de chocolate	Sobremesa	Maçã / puré de maçã

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 á base de tremçoços, ¹⁴ 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.