

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

Segunda-feira (Almoço)	Dia 10	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Alheira no forno c/ batata cozida	Prato Geral	Pescada estufada e Arroz de ervilhas <sup>4,12</sup>
Brócolos e cenoura cozidos	Legumes	(cebola, tomate, alho francês) e repolho salteado
Alheira triturada c/ puré de batata <sup>1,5,6</sup>	Mole	Pescada estufada triturada c/ puré de arroz <sup>4,12</sup>
Bife de peru grelhado c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Pescada estufada simples c/ Arroz branco <sup>4</sup>
Laranja / Puré de Banana e laranja	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 11	Terça-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Rissóis de camarão c/ arroz de tomate <sup>1,3,4,5,6,12</sup>	Prato Geral	Omolete de queijo c/ esparguete cozido <sup>3,5,6,12</sup>
Salada de alface e pepino	Legumes	Salada de alface e pepino
Rissóis de camarão triturados c/ puré de arroz de tomate <sup>1,3,4,5,6,12</sup>	Mole	Omolete de queijo triturada c/ puré de massa <sup>3,5,6,12</sup>
Pescada cozida c/ arroz branco <sup>1,3,4,5,6,12</sup>	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batatas cozidas <sup>4</sup>
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 12	Quarta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Bife de frango grelhado c/ massa de laços cozida <sup>1,5,6</sup>	Prato Geral	Filetes de peixe dourados no forno c/ arroz de tomate <sup>1,3,4,5,6,12</sup>
Repolho salteado	Legumes	Salada de alface
Bife de frango estufado triturado c/ puré de massa <sup>1,5,6</sup>	Mole	Filetes de panga triturados c/ puré de arroz de tomate <sup>1,3,4,5,6,12</sup>
Bife de frango grelhado c/ massa cozida	Dieta Ligeira	Filetes de panga simples no forno c/ arroz branco <sup>4</sup>
Kiwi / Puré de Kiwi e maçã	Sobremesa	Pêra/ Puré de pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 13	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e feijão manteiga <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Espinafres e feijão manteiga <sup>12</sup>
Salada quente de batata, atum, grão de bico, cenoura e brócolos <sup>4,12</sup>	Prato Geral	Costeleta grelhada c/ esparguete cozido <sup>1</sup>
(cenoura, brócolos) e Salada de alface	Legumes	Salada de alface e pepino
Puré de batata e atum triturado <sup>3,5,6</sup>	Mole	Costeleta triturada c/ puré de esparguete cozido <sup>1</sup>
Batata cozida e atum ao natural <sup>4</sup>	Dieta ligeira	Costeleta grelhada c/ esparguete cozido <sup>1</sup>
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 14	Sexta-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Francesinha c/ batata frita	Prato Geral	Dourada no forno c/ arroz de couve <sup>4</sup>
Feijão verde cozido – para os moles	Legumes	C. Portuguesa cozida
Francesinha triturada	Mole	Dourada triturada c/ arroz de couve triturado <sup>4</sup>
Fêvera grelhada c/ massa espiral cozida	Dieta Ligeira	Dourada no forno c/ arroz branco <sup>4</sup>
Bolo de milho e coco c/ cobertura de chocolate	Sobremesa	Kiwi / puré de Kiwi e pêra
Sábado (almoço)	Dia 15	Sábado (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Caldeirada Raia (cebola, tomate) <sup>4</sup>	Prato Geral	Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>
Salada de alface	Legumes	Salada de alface e cenoura
Caldeirada Raia (cebola, tomate) <sup>4</sup>	Mole	Esparguete à bolonhesa triturado <sup>1</sup>
Caldeirada Raia (cebola, tomate) <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Esparguete à bolonhesa simples <sup>1</sup>
Abacaxi / Puré de abacaxi e banana	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 16	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Lombo de porco no forno c/ batatas assadas e arroz	Prato Geral	Arroz malandro de peixe <sup>4</sup>
Juliana de repolho e cenoura	Legumes	(cebola, tomate, coentros) + Salada de alface
Lombo de porco triturado c/ puré de batata e arroz <sup>12</sup>	Mole	Arroz malandro de peixe triturado <sup>4</sup>
Lombo de porco no forno c/ batata assada e arroz	Dieta Ligeira	Arroz malandro de peixe simples <sup>4</sup>
Leite creme <sup>7</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>tremoço e produtos á base de tremoços, <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.