

Ementa Do Refeitório - Semana de 12 a 18 de Agosto de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 12	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Omolete simples c/ arroz branco ^{3,5,6}	Prato Geral	Abrótea estufada c/ puré de batata ⁴
Salada de alface e cenoura raspada	Legumes	(cebola, tomate, salsa) e repolho cozido
Omolete triturada c/ puré de arroz triturado ^{3,5,6}	Mole	Abrótea estufada triturada c/ puré de batata ⁴
Arroz de frango simples	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ puré de batata ⁴
Maçã/ puré de maçã	Sobremesa	Banana / puré de banana e laranja
Terça-feira (Almoço)	Dia 13	Terça-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e feijão branco ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e feijão branco ¹²
Bacalhau à Gomes de Sá ⁴	Prato Geral	Peru estufado c/ cogumelos e massa espiral cozida ^{1,12}
Salada de alface e tomate	Legumes	Brócolos cozidos
Bacalhau à Gomes de Sá triturado ⁴	Mole	Peru triturado c/ puré de massa ¹
Pescada cozida c/ batatas cozidas ⁴	Dieta Ligeira	Peru grelhado simples c/ arroz branco ¹
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Nectarina / puré de nectarina
Quarta-feira (almoço)	Dia 14	Quarta-feira (jantar)
Creme de Cenoura e c. flor	Sopa	Creme de Cenoura e C. flor
Frango na brasa c/batata frita ¹	Prato Geral	Arroz de cenoura e ervilhas c/ rissóis de camarão no forno ^{1,3,4,5,6,12}
(cenoura, courgette)	Legumes	Salada de alface
Frango na brasa e cous-cous triturado ¹	Mole	Arroz triturado c/ rissóis triturados ^{1,3,4,5,6,12}
Frango na brasa simples c/ cous-cous simples ¹	Dieta Ligeira	Arroz de cenoura c/ maruca cozida ⁴
Banana / puré de banana e laranja	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 15	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Pescada no forno c/ batatas assadas ⁴	Prato Geral	Esparguete à bolonhesa ¹
Brócolos e cenoura cozidos	Legumes	Salada de alface e tomate
Pescada no forno triturada c/ puré de batata ⁴	Mole	Puré de massa triturado c/ bolonhesa triturada ¹
Pescada no forno simples e batata assada simples ⁴	Dieta ligeira	Esparguete à bolonhesa simples ¹
Ameixa / Puré de ameixa	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Sexta-feira (almoço)	Dia 16	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e salsa	Sopa	Sopa de Abóbora e salsa
Rancho saudável c/ grão de bico s/ enchidos e arroz branco ¹²	Prato Geral	Tentáculos de pota no forno c/ batatas cozidas ¹⁴
(cenoura, couve portuguesa)	Legumes	Feijão verde cozido
Rancho triturado c/ puré de arroz branco	Mole	Tentáculos de pota triturados c/ puré de batata ¹⁴
Bife de peru grelhado c/ arroz branco ^{5,6}	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / Puré de pêra e laranja
Sábado (almoço)	Dia 17	Sábado (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Caldeirada de Raia ⁴	Prato Geral	Espetadas de peru no forno c/ arroz de tomate ^{5,6}
(cebola, tomate, pimento)	Legumes	Salada de alface
Caldeirada de Raia triturada ⁴	Mole	Espetadas de peru trituradas c/ puré de arroz de tomate ^{5,6}
Raia estufada simples c/ batatas cozidas	Dieta Ligeira	Espetadas de peru no forno c/ arroz branco ^{5,6}
Melancia / Puré de melancia	Sobremesa	Banana / Puré de banana e maçã
Domingo (almoço)	Dia 18	Domingo (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Arroz de frango no forno gratinado ⁷	Prato Geral	Massada de atum ^{1,4}
Salada de alface e pepino	Legumes	(cenoura, espinafres)
Arroz de frango no forno gratinado triturado ⁷	Mole	Massada de atum triturada ^{1,4}
Arroz de frango no forno simples	Dieta Ligeira	Massada de atum simples ^{1,4}
Leite Creme ^{3,7}	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, ³ovos e produtos à base de ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe,⁵ amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja,⁷ leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo e produtos à base de aipo,¹⁰ mostrada e produtos a base de mostrada, ¹¹sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoço e produtos á base de tremoços, ¹⁴moluscos 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.

