


Ementa Do Refeitório - Semana de 12 a 18 de Maio de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 12	Segunda-feira (Jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Feijão frade c/ batata cozida, atum e ovo cozido c/ molho verde <small>3,4,12</small>	Prato	Arroz malandro de raia ⁴
Feijão verde cozido	Legumes	(cebola, tomate, pimento, coentros) e salada de alface e cebola
Puré de batata, puré de feijão e puré de atum c/ ovo ^{3,4,12}	Mole	Arroz malandro de raia triturado ¹⁴
Batata cozida c/ pescada cozida ⁴	Dieta	Arroz malandro de raia simples ¹⁴
Maçã/ Puré de maçã	Sobremesa	Banana /puré de banana e laranja
Terça-feira (Almoço)	Dia 13	Terça-feira (jantar)
Sopa de couve-coração	Sopa	sopa de couve-coração
Omolete de cogumelos e espinafres c/ arroz branco ^{3,5,6,12}	Prato	Moelas estufadas c/ batata cozida
Salada de alface e couve roxa	Legumes	Salada de alface e pepino
Omolete triturada c/ puré de arroz ^{3,5,6,12}	Mole	Moelas estufadas trituradas c/ puré de batata
Bife de frango grelhado e arroz branco	Dieta	Moelas estufadas simples c/ batata cozida
Pêra /Puré de pêra	Sobremesa	Laranja / Puré de maçã e laranja
Quarta-feira (almoço)	Dia 14	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de brócolos
Jardineira de carne de vaca	Prato	Rissóis de camarão no forno c/ arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,12} 
(cebola, cenoura, ervilha, feijão verde) + salada de alface ¹²	Legumes	Repolho salteado Parabéns João
Jardineira de carne de vaca triturada ¹²	Mole	Rissóis de pescada triturados e puré de arroz ^{1,2,3,4,5,6,12}
Jardineira de carne de vaca s/ legumes	Dieta	Pescada cozida triturada c/ arroz branco ⁴
Banana / Puré de Banana e maçã	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 15	Quinta-feira (jantar)
Sopa de alho francês e courgette	Sopa	Sopa de alho francês e courgette
Filetes de peixe dourados no forno c/ arroz de cenoura e ervilha <small>4,5,6,12</small>	Prato	Bife de frango grelhado c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Salada de alface	Legumes	Salada de alface e cenoura
Filetes de peixe triturados c/ puré de arroz ^{4,5,6,12}	Mole	Bife de frango grelhado triturado c/ puré de massa ^{1,5,6}
Filetes de peixe simples c/ arroz branco ⁴	Dieta	Bife de frango grelhado c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de pêra e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 16	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Coxas de frango no forno c/ batata ensalsada	Prato	Solha grelhada c/ arroz branco ⁴
Brócolos cozidos	Legumes	salada de alface e tomate
Coxas de frango no forno trituradas c/ puré de batata	Mole	Solha grelhada triturada c/ puré de arroz ⁴
Coxas de frango no forno simples c/ batata cozida	Dieta	Solha grelhada c/ arroz branco ⁴
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Banana / Puré de maçã e banana
Sábado (almoço)	Dia 17	Sábado (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Carapau assado no forno c/ arroz de tomate ⁴	Prato	Carne vaca estufada c/ couscous ¹
Feijão verde cozido	Bró	(cebola, tomate, beringela) Salada de alface e tomate
Carapau no forno triturado c/ puré de arroz de tomate ⁴	Mole	Carne vaca estufada triturada c/ couscous ¹
Carapau no forno simples c/ arroz branco ⁴	Dieta	Carne de vaca estufada simples c/ couscous ¹
Abacaxi / puré de abacaxi e banana	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Domingo (almoço)	Dia 18	Domingo (jantar)
Sopa de C. Portuguesa	Sopa	Sopa de C. Portuguesa
Rotti recheado c/ alheira, batata assada e arroz branco	Prato	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
Salada de Alface e pepino	Legumes	Cenoura e brócolos cozidos
Rotti triturado c/ puré de batata	Mole	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
Bifes de peru grelhado c/ arroz branco ¹	Dieta	Pescada cozida triturada c/ batata cozida ⁴
Mousse de Chocolate ^{1,3,7}	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 toos 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

