



Ementa Do Refeitório - Semana de 12 a 18 de Janeiro de 2026

Segunda-feira (Almoço)	Dia 12	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Bife de peru grelhado com arroz de legumes	Prato Geral	Abrótea no forno c/ batata assada ⁴ 
Salada Mista	Legumes	Feijão verde cozido Parabéns Carlos Ferreira
Bife de Peru grelhado e arroz e legumes triturados	Mole	Abrótea triturada c/ puré de batata ⁴
Bife de Peru grelhado grelhado c/ arroz	Dieta Ligeira	Abrótea no forno simples c/ batata cozida ⁴
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Laranja /puré de laranja e banana
Terça-feira (Almoço)	Dia 13	Terça-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e lentilhas ¹²	Sopa	Sopa de Cenoura e lentilhas ¹²
Salada russa c/ atum ^{4,12}	Prato Geral	Strogonoff de frango c/ esparguete cozido ¹
(macedônia de legumes + milho e ervilha)	Legumes	C. portuguesa salteada
Salada russa triturada c/ atum triturado ^{4,12}	Mole	Strogonoff de frango triturado c/ puré de massa ¹
Atum ao natural c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Frango estufado simples c/ esparguete cozido ¹
Banana / Puré de banana e kiwi	Sobremesa	Maçã / puré de Maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 14	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Bifanas estufadas c/ arroz branco	Prato Geral	Salmão no forno c/ limão e batatas cozidas ⁴ 
(cebola, cenoura) Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface e tomate Parabéns Manuel Fernando
Bifanas estufadas trituradas c/ puré de arroz	Mole	Salmão no forno triturado c/ puré de batata ⁴
Bifanas estufadas simples c/ arroz branco ^{5,6}	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Laranja / Puré de Pêra e Banana	Sobremesa	Banana/ puré de banana e maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 15	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde
Caldeirada de raia	Prato Geral	Esparguete à bolonhesa ¹
(cebola, tomate, pimento) Salada de alface	Legumes	(cenoura) + Salada de alface e pepino
Caldeirada de raia ⁴	Mole	Bolonhesa triturada c/ puré de massa ¹
Pescada cozida c/ batata cozida ⁴	Dieta ligeira	Bolonhesa simples c/ esparguete cozido ¹
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã /puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 16	Sexta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Rancho de vaca e frango ^{1,12}	Prato Geral	Pescada cozida c/ batatas cozidas ⁴
(cebola, cenoura, repolho)	Legumes	Macedônia de legumes cozidos
Rancho de vaca e frango triturado ^{1,12}	Mole	Pescada cozida triturada c/ puré de batata ⁴
Carne de vaca estufada e massa cozida ¹	Dieta Ligeira	Pescada cozida e batata cozida ⁴
Banana / puré de banana e laranja	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Sábado (almoço)	Dia 17	Sábado (jantar)
Sopa Abóbora e C. flor	Sopa	Sopa Abóbora e C. flor
Red fish no forno c/ batatas assadas ⁴	Prato Geral	Bife de frango grelhado c/ massa de laços cozidas ^{1,5,6}
Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface e cenoura raspada
Red fish no forno triturada c/ puré de batata ⁴	Mole	Bife de frango triturado c/ puré de massa ^{1,5,6}
Red fish no forno simples c/ batata assada simples	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Tangerina/Puré de banana e tangerina	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Domingo (almoço)	Dia 18	Domingo (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Mista de carne grelhada c/ arroz branco	Prato Geral	Solha estufada c/ batata cozida ⁴
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	(cebola, tomate) e salada de alface
Fêvera grelhada triturada c/ puré de arroz	Mole	Solha estufada triturada c/ puré de batata ⁴
Fêvera grelhada c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Solha estufada simples c/ batata cozida ⁴
Mousse de Chocolate ^{3,7}	Sobremesa	Laranja / Puré de maçã e laranja

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.