

Ementa Do Refeitório - Semana de 14 a 20 de Abril de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 14	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Frango estufado c/ esparguete cozido ¹	Prato Geral	Perca grelhada e batata cozida ^{4,12}
(cebola, cenoura, espinafres) e Salada de Alface	Legumes	Repolho salteado
Frango triturado c/ puré de massa ¹	Mole	Perca grelhada triturada c/ puré de batata ^{4,12}
Frango estufado simples c/ esparguete cozido ¹	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ batata cozida ⁴
Laranja / Puré de Banana e laranja	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 15	Terça-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Bolinhos de bacalhau no forno c/ arroz de ervilhas ^{1,3,4,5,6,12}	Prato Geral	Fêveras grelhadas c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Salada de alface	Legumes	Legumes salteados c/ alho
Pescada triturada c/ puré de arroz de ervilhas ^{1,3,4,5,6,12}	Mole	Fêveras grelhadas trituradas c/ puré de massa ^{1,5,6}
Pescada cozida c/ arroz branco ⁴	Dieta Ligeira	Fêveras grelhada c/ massa cozida
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 16	Quarta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Esparguete à bolonhesa ¹	Prato Geral	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
(cebola, cenoura) e Salada de alface e tomate	Legumes	Cenoura e repolho cozidos
Bolonhesa triturada c/ puré de massa ¹	Mole	Abrótea cozida triturada c/ puré de batata ⁴
Bolonhesa simples c/ esparguete cozido ¹	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Kiwi / Puré de Kiwi e maçã	Sobremesa	Pêra/ Puré de pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 17	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e feijão manteiga ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e feijão manteiga ¹²
Filetes de peixe no forno c/ arroz de cenoura ⁴	Prato Geral	Carne vaca estufada c/ esparguete cozido ^{1,12}
C. portuguesa cozida	Legumes	Salada de alface e pepino
Filetes de peixe triturado e puré de arroz de cenoura ⁴	Mole	Carne de vaca estufada triturada e puré de massa ^{1,12}
Filetes de peixe simples c/ arroz de cenoura ⁴	Dieta ligeira	Carne de vaca estufada simples e esparguete cozido ^{1,12}
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 18	Sexta-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Robalo no forno c/ batata cozida ⁴	Prato Geral	Massada de lulas ^{1,14}
Juliana de repolho e cenoura	Legumes	(cebola, tomate) e salada de alface
Robalo triturado c/ puré de batata ⁴	Mole	Massada de lulas triturada ^{1,14}
Robalo simples no forno c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Massada de lulas simples ^{1,14}
Banana/ puré de banana e pêra	Sobremesa	Kiwi / puré de Kiwi e pêra
Sábado (almoço)	Dia 19	Sábado (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Salmão no forno c/ arroz branco	Prato Geral	Coxas de frango no forno c/ arroz branco e batata assada
Brócolos e c. flor cozida	Legumes	Feijão verde salteado
Salmão no forno triturado c/ arroz branco triturado	Mole	Coxas de frango no forno trituradas e puré de arroz e de batata
Pescada cozida c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Coxas de frango assadas simples e arroz branco e batatas assadas simples
Abacaxi / Puré de abacaxi e banana	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 20	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Roti c/ alheira e batatas assadas	Prato Geral	Omelete c/ cogumelos e massa de laços cozida ^{1,3,5,6}
(alho francês, cenoura) Salada de alface, tomate, cebola e pepino	Legumes	Salada de alface e pepino
Roti triturado c/ puré de batata	Mole	Omelete c/ cogumelos triturada c/ puré de massa ^{3,5,6,12}
Costeleta grelhada c/ batata assada simples	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batatas cozidas ⁴
Pão de Ló e Pudim	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: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 tremoço e produtos á base de tremoços, 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.

