

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

Segunda-feira (Almoço)	Dia 14	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Hambúrguer grelhada c/ esparguete cozido ^{1,5,6}	Prato Geral	Pescada estufada e Arroz de ervilhas ^{4,12}
Salada de alface e cenoura	Legumes	(cebola, tomate, alho francês) e repolho salteado
Hambúrguer triturado c/ puré de massa ^{1,5,6}	Mole	Pescada estufada triturada c/ puré de arroz ^{4,12}
Hambúrguer grelhada c/ esparguete cozido ^{1,5,6}	Dieta Ligeira	Pescada estufada simples c/ Arroz branco 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
Omolete de queijo c/ arroz branco ^{3,5,6}	Prato Geral	Bifes de peru grelhado c/ puré de batata
Salada de alface e pepino	Legumes	(cebola, cenoura) e salada de alface
Omolete de queijo triturada c/ puré de arroz ^{3,5,6}	Mole	Bifes de peru grelhado triturados e puré de batata
Pescada cozida c/ arroz branco ^{1,3,4,5,6,12}	Dieta Ligeira	Bife de peru grelhado c/ puré de batata
Melancia	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 16	Quarta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Bife de frango grelhado c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}	Prato Geral	Filetes de peixe dourados no forno c/ arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,12}
Repolho salteado	Legumes	Salada de alface
Bife de frango estufado triturado c/ puré de massa ^{1,5,6}	Mole	Filetes de panga triturados c/ puré de arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,12}
Bife de frango grelhado c/ massa cozida	Dieta Ligeira	Filetes de panga simples no forno c/ arroz branco 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
Pescada no forno c/ espinafres e batata à murro (cenoura, brócolos) e Salada de alface	Prato Geral	Bifanas estufadas c/ esparguete cozido ¹
Puré de batata e pescada triturada ^{3,5,6}	Legumes	(cebola, tomate) Salada de alface e pepino
Batata cozida e pescada no forno ⁴	Mole	Bifanas estufadas trituradas c/ puré de esparguete cozido ¹
Maçã / puré de maçã	Dieta ligeira	Bifanas estufadas simples c/ esparguete cozido ¹
	Sobremesa	Laranja / puré de banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 18	Sexta-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Lombo de porco c/ arroz branco	Prato Geral	Rissóis de camarão c/ batata frita
Salada mista	Legumes	C. Portuguesa cozida
Lombo de porco triturados c/ puré de arroz	Mole	Rissóis de camarão triturado c/ puré de arroz
Lombo de porco simples grelhado c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Arroz simples de pescada
Gelatina	Sobremesa	Kiwi / puré de Kiwi e pêra
Sábado (almoço)	Dia 19	Sábado (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Raia estufada (cebola, tomate) c/ batatas cozidas ⁴	Prato Geral	Massada de Carne de vaca ¹
Salada de alface	Legumes	(beringela, cenoura) + Salada de alface e tomate
Raia estufada triturada c / puré de batata ⁴	Mole	Massada de Carne de vaca estufada ¹
Raia estufada simples c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Massada de carne de vaca simples ¹
Abacaxi / Puré de abacaxi e banana	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 20	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Coxas de frango no forno c/ batatas assadas	Prato Geral	Arroz malandro de peixe ⁴
Salada mista	Legumes	(cebola, tomate, coentros) + Salada de alface
Coxas de frango trituradas c/ puré de batata ¹²	Mole	Arroz malandro de peixe triturado ⁴
Coxas de frango assadas simples c/ batata assada	Dieta Ligeira	Arroz malandro de peixe simples ⁴
Cheesecake de frutos vermelhos	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 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.

