



Ementa Do Refeitório - Semana de 16 a 22 de Dezembro de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 16	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Fêveras grelhadas e esparguete cozido ^{1,5,6}	Prato Geral	Bolinhos de bacalhau no forno c/ batatas ensalsadas ^{1,3,4,5,6,12}
Feijão verde cozido	Legumes	Salada de alface e cenoura
Fêveras trituradas e puré de massa ^{1,5,6}	Mole	Bolinhos de bacalhau triturados c/ puré de batata ^{1,3,4,5,6,12}
Fêveras grelhadas e esparguete cozido ^{1,5,6}	Dieta Ligeira	Red fish estufado c/ batata cozida ^{1,4}
Banana / Puré de banana e kiwi	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 17	Terça-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4,5,6}	Prato Geral	Coxas de frango no forno c/ arroz branco
Salada de alface e cebola	Legumes	Brócolos cozidos
Bacalhau à Gomes de Sá triturado ^{3,4,5,6}	Mole	Coxas de frango trituradas e puré de arroz
Pescada à Gomes de Sá ^{3,4,5,6}	Dieta Ligeira	Coxas de frango assadas simples e arroz branco
Maçã / Puré de maçã e canela	Sobremesa	Laranja / Puré de laranja e banana
Quarta-feira (almoço)	Dia 18	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²	Sopa	Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²
Omolete de cebola e salsa c/ arroz de cenoura ^{3,5,6}	Prato Geral	Caldeirada de lulas ¹⁴
Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface
Omolete triturada e puré de arroz de cenoura ^{3,5,6}	Mole	Caldeirada de lulas trituradas ¹⁴
Bife de peru grelhado c/ arroz branco ^{5,6}	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Quinta-feira (almoço)	Dia 19	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Bolonhesa de atum c/ esparguete cozido ^{1,4}	Prato Geral	Fígado de cebolada c/ batata cozida
(cebola, tomate) e salada de alface e pepino	Legumes	Brócolos e cenoura cozido
Bolonhesa de atum triturada c/ puré de massa ^{1,4}	Mole	Fígado de cebolada c/ puré de batata
Bolonhesa simples de atum c/ esparguete cozido ^{1,4}	Dieta ligeira	Bife de frango grelhado c/ batata cozida
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / Puré de Banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 20	Sexta-feira (jantar)
Creme de legumes	Sopa	Creme de legumes
Empadão de carne e batata	Prato Geral	Arroz de Marisco ²
(cebola, tomate) e salada de alface e cenoura	Legumes	Salada de alface e cebola
Empadão de carne e batata triturado	Mole	Arroz de Marisco triturado ²
Empadão de carne e batata simples	Dieta Ligeira	Arroz de pescada simples ⁴
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Pudim Francês e Abacaxi ^{3,7}
Sábado (almoço)	Dia 21	Sábado (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Massada de peixe ^{1,4}	Prato Geral	Hambúrguer grelhado c/ arroz branco ^{5,6}
(cebola, tomate, pimento, salsa) e Salada de alface	Legumes	Salada de alface e tomate
Massada de peixe triturada ^{1,4}	Mole	Hambúrguer grelhado triturado c/ puré de arroz branco ^{5,6}
Massada de peixe simples ^{1,4}	Dieta Ligeira	Hambúrguer grelhado c/ arroz branco
Laranja / puré de banana e laranja	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 22	Domingo (jantar)
Sopa de Cenoura e C. portuguesa	Sopa	Sopa de Cenoura e C. portuguesa
Costeleta de porco grelhada c/ arroz branco e feijão preto ^{5,6,12}	Prato Geral	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Repolho estufado	Legumes	Feijão verde cozido
Costeleta de porco triturada c/ puré de arroz e puré de feijão preto	Mole	Abrótea cozida triturada e puré de batata ⁴
Bife de frango grelhado c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Maçã / puré de maçã c/ canela	Sobremesa	Banana / Puré de banana 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 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.

