


Ementa Do Refeitório - Semana de 16 a 22 de fevereiro de 2026

Segunda-feira (Almoço)	Dia 16	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de couve-coração e cenoura	Sopa	Sopa de couve-coração e cenoura
Costeletas grelhadas com arroz branco	Prato	Solha no forno com batata assada
Salada mista	Legumes	Couve Bruxelas salteadas
Costeletas grelhadas com arroz branco triturado	Mole	Solha no forno com batata assada triturado
Costeletas grelhadas com arroz branco	Dieta Ligeira	Solha cozida com batata cozida
Laranja/puré de laranja e banana	Sobremesa	Maça/ puré de maça
Terça-feira (Almoço)	Dia 17	Terça-feira (jantar)
Sopa de courgette	Sopa	Sopa de courgette
Cozido à portuguesa	Prato	Massa salteada com salmão
Couve-coração e cenoura	Legumes	espinafres
Cozido à portuguesa triturada	Mole	Massa salteada com salmão triturada
Cozido à portuguesa em branco	Dieta Ligeira	Massa salteada com salmão em branco
Pera/puré de pera	Sobremesa	Tangerina/puré de tangerina e banana
		
Quarta-feira (almoço)	Dia 18	Quarta-feira (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Ovos mexidos com arroz cenoura	Prato	Maruca cozida com batata cozida
Salada de alface	Legumes	Feijão-verde salteado
Ovos mexidos com arroz cenoura triturado	Mole	Maruca cozida com batata cozida triturado
Frango em branco com arroz em branco	Dieta Ligeira	Maruca cozida com batata cozida
Banana/puré de banana	Sobremesa	Maça/puré de maça
Quinta-feira (almoço)	Dia 19	Quinta-feira (jantar)
Sopa de alho francês e couve-flor	Sopa	Sopa de alho francês e couve-flor
Bacalhau a espanhola	Prato	Bifinhos de peru grelhados com massa tomate
pimentos	Legumes	Cenoura raspada
Bacalhau a espanhola triturado	Mole	Bifinhos de peru grelhados com massa de tomate triturado
Migas bacalhau cozido com batata cozida	Dieta Ligeira	Bifinhos de peru grelhado com massa branco
Pera/puré de pera	Sobremesa	Kiwi/puré de kiwi
Sexta-feira (almoço)	Dia 20	Sexta-feira (jantar)
Canja	Sopa	Canja
Coxa de frango assada com arroz branco	Prato	Jardineira de lulas
Salada mista	Legumes	Ervilhas e cenoura as rodela
Coxa de frango assada com arroz branco triturado	Mole	Jardineira de lulas triturada
Coxa de frango cozida com arroz branco	Dieta Ligeira	Jardineira de lulas em branco
Maça assada	Sobremesa	Banana/puré de banana
Sábado (almoço)	Dia 21	Sábado (jantar)
Sopa de brócolos e alho francês	Sopa	Sopa de brócolos e alho francês
Massa de atum	Prato	Rissóis de carne com arroz de cenoura
Alho francês e cenoura	Legumes	Salada mista
Massa de atum triturado	Mole	Rissóis de carne com arroz de cenoura triturado
Massa de atum em branco	Dieta Ligeira	Bife de peru com arroz em branco
Laranja/puré de laranja e banana	Sobremesa	Pera/puré de pera
Domingo (almoço)	Dia 22	Domingo (jantar)
Creme de abóbora	Sopa	Creme de abóbora
Roti com arroz de ervilhas	Prato	Pescada cozida com batata cozida
Salada de pepino e tomate	Legumes	Brócolos
Roti triturado com arroz branco triturado	Mole	Pescada cozida com batata cozida triturada
Roti com arroz branco	Dieta Ligeira	Pescada cozida com batata cozida
Musse de chocolate	Sobremesa	Tangerina/puré de tangerina e banana

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, 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. Consulte as fichas técnicas para verificar os alergénios presentes em cada prato.