





Ementa Do Refeitório - Semana de 16 a 22 de Junho de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 16	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Fêvera grelhada c/ arroz branco e feijão preto estufado 5,6,12	Prato Geral	Filetes de peixe no forno c/ batata assada ⁴ 
Repolho salteado com alho e azeite	Legumes	Cenoura e feijão verde cozido
Fêvera grelhada triturada c/ puré de arroz e puré de feijão 5,6,12	Mole	Filetes de peixe triturados c/ puré de batata ⁴ Parabéns Abel
Fêvera grelhada c/ arroz branco ^{5,6,12}	Dieta Ligeira	Filetes de peixe no forno simples c/ batata cozida ⁴
Tangerina / Puré de tangerina e banana	Sobremesa	Pêra /puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 17	Terça-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e lentilhas ¹²	Sopa	Sopa de Cenoura e lentilhas ¹²
Lulas estufadas c/ batatas cozidas ¹⁴	Prato Geral	Bifanas estufadas c/ massa espiral cozida ¹
Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface e pepino
Lulas trituradas c/ puré de batata ¹⁴	Mole	Bifanas estufadas trituradas c/ puré de massa ¹
Pescada cozida c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Bifanas estufadas simples c/ massa espiral cozida ¹
Banana / Puré de banana e kiwi	Sobremesa	Maçã / puré de Maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 18	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Arroz à Valenciana c/ açafreão (frango) ¹²	Prato Geral	Pescada estufada e puré de batata ⁴ 
(cebola, cenoura, ervilhas) + Salada de alface	Legumes	(alho francês, cenoura) e Salada de alface e tomate
Arroz à Valenciana triturado ¹²	Mole	Pescada estufada triturada c/ puré de batata ⁴ Parabéns Jesus
Arroz de frango simples	Dieta Ligeira	Pescada estufada simples e puré de batata ⁴
Laranja / Puré de Pêra e Banana	Sobremesa	Banana/ puré de banana e maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 19	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde 
Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	Prato Geral	Fígado de cebolada c/ arroz de cenoura Parabéns Bruninho
Salada de alface e cenoura	Legumes	Salada de alface e tomate
Pescada à Gomes de Sá triturada ^{3,4}	Mole	Fígado de cebolada triturado c/ puré de arroz de cenoura
Pescada cozida c/ batata cozida ⁴	Dieta ligeira	Coxas de frango estufadas c/ arroz de cenoura
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã /puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 20	Sexta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Rojões de porco com batata e arroz branco	Prato Geral	Perca estufada c/ batatas cozidas ⁴
Salada mista	Legumes	(cenoura, alho francês) e Salada de alface
Rojões de porco triturado com arroz branco ^{1,5,6}	Mole	Perca triturada c/ puré de batata ⁴
Peru estufado simples c/ arroz branco ¹	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ batata cozida ⁴
Banana / puré de banana e laranja	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Sábado (almoço)	Dia 21	Sábado (jantar)
Sopa Abóbora e C. flor	Sopa	Sopa Abóbora e C. flor
Solha no forno c/ batata assada	Prato Geral	Espetada de frango c/ arroz de repolho e pimento
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	(repolho e pimento) c/ salada de alface
Solha triturada c/ puré de batata	Mole	Bife de frango triturado c/ puré de arroz
Solha no forno c/ batata assada	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ arroz branco
Melão / Puré de Melão	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Domingo (almoço)	Dia 22	Domingo (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres 
Arroz de aves no forno gratinado	Prato Geral	Salmão grelhado c/ batata ensalsada ⁴
Salada de alface, cenoura e beterraba	Legumes	Brócolos cozidos Parabéns Orlando
Arroz de aves no forno triturado	Mole	Salmão grelhado triturado c/ puré de batata ⁴
Arroz de aves simples	Dieta Ligeira	Salmão grelhado c/ batata cozida ⁴
Gelatina	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, ³ovos e produtos à base de ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe,⁵ amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja,⁷ leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo e produtos à base de aipo,¹⁰ mostrada e produtos a base de mostrada, ¹¹sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoço e produtos á base de tremoços, ¹⁴moluscos 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.