

Ementa Do Refeitório - Semana de 17 a 23 de Novembro de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 17	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Fêveras grelhadas c/ arroz de feijão vermelho ^{5,6,12}	Prato Geral	Tentáculos de pota à lagareiro com batata a muro
Repolho salteado	Legumes	Macêdonia de legumes cozida
Fêveras trituradas c/ puré de arroz de feijão ^{5,6,12}	Mole	Abrótea estufada c/ puré de batata ⁴
Bife de peru grelhado c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Tangerina / puré de tangerina e maçã	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 18	Terça-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Bacalhau à Gomes de Sá ⁴	Prato Geral	Bife de peru grelhado c/ esparguete cozido ^{1,5,6}
Brócolos cozidos	Legumes	Juliana de cenoura e repolho salteado
Bacalhau à Gomes de Sá triturado ⁴	Mole	Bife de peru grelhado triturado c/ puré de massa ^{1,5,6}
Raia cozida e batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Bife de peru grelhado c/ esparguete cozido ^{1,5,6}
Banana / puré de banana e laranja	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 19	Quarta-feira (jantar)
Sopa Espinafres e grão ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e grão ¹²
Arroz à Valenciana ¹²	Prato Geral	Pescada estufada c/ batata cozida ⁴
(cebola, cenoura, ervilha) e salada de alface, cebola, tomate	Legumes	(cenoura, alho francês) e feijão verde cozido
Arroz à Valenciana triturado ¹²	Mole	Pescada estufada triturada c/ puré de batata ⁴
Arroz à Valenciana simples	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi e banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 20	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Massada de lulas ^{1,4}	Prato Geral	Hambúguer grelhado c/ arroz de tomate ^{5,6}
(cebola, tomate) e Salada de alface, pepino, cebola	Legumes	Salada de alface, tomate, cebola e tomate
Massada de lulas triturada ^{1,4}	Mole	Hambúguer triturado c/ puré de arroz de tomate ^{5,6}
Massada simples de pescada ^{1,4}	Dieta ligeira	Hambúguer grelhado c/ arroz branco
Pêra / Puré de pêra	Sobremesa	Laranja / Puré de Banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 21	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Alheira no forno c/ batata cozida ^{1,5,6,12}	Prato Geral	Arroz de peixe ⁴
Repolho cozido	Legumes	(cebola, tomate, espinafres) e salada de alface
Peru triturado c/ puré de batata	Mole	Arroz de peixe triturado ⁴
Bife de peru grelhado c/ batata cozida ^{5,6}	Dieta Ligeira	Arroz de peixe simples ⁴
Banana / Puré de banana	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 22	Sábado (jantar)
Sopa de Abóbora e c. flor	Sopa	Sopa de Abóbora e c. flor
Rissóis de pescada c/ arroz de cenoura ^{1,4,5,6,12}	Prato Geral	Massada de peru ¹
Salada de alface, cebola e pepino	Legumes	(cebola, abóbora) e salada de alface
Pescada triturada c/ puré de arroz de cenoura ⁴	Mole	Massada de peru triturada ¹
Pescada cozida c/ arroz branco ⁴	Dieta Ligeira	Massada de peru simples ¹
Maçã assada c/ canela	Sobremesa	Gelatina
Domingo (almoço)	Dia 23	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Coxas de frango assadas c/ batata assada	Prato Geral	Ovos estrelados e salsichas c/ arroz de ervilhas e batatas fritas ^{3,5,6,12}
Salada de alface e cenoura, pepino e cebola	Legumes	Salada de alface e tomate
Coxas de frango assadas trituradas c/ puré de batata	Mole	Ovos cozidos triturados c/ puré de arroz de ervilhas ^{3,5,6,12}
Coxas de frango assadas e batata assada	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ arroz branco
Leite Creme ^{1,3,7}	Sobremesa	Pêra / puré de pêra

^AObservações: 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 à base de tremoços, ¹⁴ moluscos e produtos à 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.