


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

Segunda-feira (Almoço)	Dia 17	Segunda-feira (Jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Bife de frango grelhado c/ arroz de ervilhas ^{5,6,12}	Prato	Salada quente de massa c/ ovo cozido e macedônia de legumes ^{1,3}
Salada de alface e pepino, cebola	Legumes	Macedônia de legumes
Bife de frango triturado c/ puré de arroz de ervilhas ^{5,6,12}	Mole	Salada quente de massa c/ ovo cozido triturada ^{1,3}
Bife de frango grelhado c/ arroz branco ^{5,6}	Dieta	Massa cozida c/ bife de peru ^{1,3}
Fruta de Época	Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira (Almoço)	Dia 18	Terça-feira (jantar)
sopa de couve-coração	Sopa	sopa de couve-coração
Bacalhau à Gomes de Sá ⁴	Prato	Bifanas de porco estufadas c/ arroz branco
Salada de alface e cenoura	Legumes	Juliana de repolho e cenoura cozidos
Bacalhau à Gomes de Sá triturado ⁴	Mole	Bifanas de porco estufadas trituradas c/ puré de arroz
Pescada cozida e batatas cozidas	Dieta	Bifanas de porco simples c/ arroz branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira (almoço)	Dia 19	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de brócolos
Frango com esparguete ¹	Prato	Empadão de atum e batata c/ legumes ⁴
(cenoura, courgette) + salada de alface	Legumes	(cebola, espinafres) + Salada de cenoura raspada
Frango com esparguete com triturada ¹	Mole	Empadão de atum e batata c/ legumes ⁴
Frango esparguete simples ¹	Dieta	Atum ao natural c/ puré de batata ⁴
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira (almoço)	Dia 20	Quinta-feira (jantar)
Sopa de alho francês e courgette	Sopa	Sopa de alho francês e courgette
Solha no forno c/ batata cozida ⁴	Prato	Hambúrguer grelhada com arroz branco ^{5,6}
Feijão verde cozido	Legumes	Salada de alface e pepino
Solha no forno triturada c/ puré de batata ⁴	Mole	Hambúrguer triturado com arroz branco triturado ^{5,6}
Solha no forno simples c/ batata cozida ⁴	Dieta	Hambúrguer grelhado c/ arroz branco ^{5,6}
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira (almoço)	Dia 21	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Lombo de porco assado c/ arroz branco	Prato	Salmão grelhado c/ batatas ensalsadas ⁴
Repolho salteado	Legumes	Salada de alface e cebola.  Parabéns Susana
Lombo de porco assado triturado c/ puré de arroz	Mole	Salmão grelhado triturado c/ puré de batata ⁴
Bife de frango grelhado e arroz branco	Dieta	Salmão grelhado c/ batata cozida ⁴
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Sábado (almoço)	Dia 22	Sábado (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Canja de frango
Carapau de cebolada e batata cozida ⁴	Prato	Cozido de frango com batata e legumes
Brócolos e C. flor cozida	Legumes	cenoura
Carapau de cebolada triturado ⁴	Mole	Cozido de frango com batata e legumes triturada ¹
Carapau cozido com batata cozida ⁴	Dieta	Cozido de frango c/batata e legumes ¹
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Domingo (almoço)	Dia 23	Domingo (jantar)
Sopa de C. Portuguesa	Sopa	Sopa de C. Portuguesa
Strogonoff de peru e cogumelos c/ esparguete cozido ^{1,12}	Prato	Abrótea cozida c/ batata cozida com molho de cebolada ⁴
Salada de Alface e tomate e cebola	Legumes	Feijão verde e cenoura cozidos
Strogonoff de peru e cogumelos triturado c/ esparguete cozido ^{1,12}	Mole	Abrótea cozida triturada c/ puré de batata ⁴
Strogonoff simples de peru c/ esparguete cozido ^{1,12}	Dieta	Abrótea cozida triturada c/ puré de batata ⁴
Gelatina	Sobremesa	Fruta da época

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, 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, ⁹aiço e produtos à base de aipo,¹⁰ mostrada e produtos a base de mostrada, ¹¹sementes de sésamo e produtos a base 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. Consulte as fichas técnicas para verificar os alergénios presentes em cada prato.

