

## Ementa Do Refeitório - Semana de 18 a 24 de de Agosto de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 18	Segunda-feira (Jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Feijão frade c/ batata cozida, atum e ovo cozido c/ molho verde <sup>3,4,12</sup>	Prato	Arroz malandro de raia <sup>4</sup>
Feijão verde cozido	Legumes	(cebola, tomate, pimento, coentros) e salada de alface
Puré de batata, puré de feijão e puré de atum c/ ovo <sup>3,4,12</sup>	Mole	Arroz malandro de raia triturado <sup>14</sup>
Batata cozida c/ pescada cozida <sup>4</sup>	Dieta	Arroz malandro de raia simples <sup>14</sup>
Maçã/ Puré de maçã	Sobremesa	Banana /puré de banana e laranja
Terça-feira (Almoço)	Dia 19	Terça-feira (jantar)
Sopa de couve-coração	Sopa	sopa de couve-coração
Omolete de cogumelos e espinafres c/ arroz branco <sup>3,5,6,12</sup>	Prato	Moelas estufadas c/ batata cozida
Salada de alface e couve roxa	Legumes	Salada de alface e pepino
Omolete triturada c/ puré de arroz <sup>3,5,6,12</sup>	Mole	Moelas estufadas trituradas c/ puré de batata
Bife de frango grelhado e arroz branco	Dieta	Moelas estufadas simples c/ batata cozida
Pêra /Puré de pêra	Sobremesa	Laranja / Puré de maçã e laranja
Quarta-feira (almoço)	Dia 20	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de brócolos
Jardineira de carne de vaca	Prato	Rissóis de pescada no forno c/ arroz branco <sup>1,2,3,4,5,6,12</sup>
(cebola, cenoura, ervilha, feijão verde) + salada de alface <sup>12</sup>	Legumes	Repolho salteado
Jardineira de carne de vaca triturada <sup>12</sup>	Mole	Rissóis de pescada triturados e puré de arroz <sup>1,2,3,4,5,6,12</sup>
Jardineira de carne de vaca s/ legumes	Dieta	Pescada cozida triturada c/ arroz branco <sup>4</sup>
Banana / Puré de Banana e maçã	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 21	Quinta-feira (jantar)
Sopa de alho francês e courgette	Sopa	Sopa de alho francês e courgette
Filetes de peixe dourados no forno c/ arroz de cenoura e ervilha <sup>4,5,6,12</sup>	Prato	Bife de frango grelhado c/ massa de laços cozida <sup>1,5,6</sup>
Salada de alface	Legumes	Salada de alface e cenoura
Filetes de peixe triturados c/ puré de arroz <sup>4,5,6,12</sup>	Mole	Bife de frango grelhado triturado c/ puré de massa <sup>1,5,6</sup>
Filetes de peixe simples c/ arroz branco <sup>4</sup>	Dieta	Bife de frango grelhado c/ massa de laços cozida <sup>1,5,6</sup>
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de pêra e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 22	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Coxas de frango no forno c/ batata ensalsada	Prato	Solha grelhada c/ arroz branco <sup>4</sup>
Brócolos cozidos	Legumes	salada de alface e tomate
Coxas de frango no forno trituradas c/ puré de batata	Mole	Solha grelhada triturada c/ puré de arroz <sup>4</sup>
Coxas de frango no forno simples c/ batata cozida	Dieta	Solha grelhada c/ arroz branco <sup>4</sup>
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Melancia / puré de melancia
Sábado (almoço)	Dia 23	Sábado (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Carapau assado no forno c/ arroz de tomate <sup>4</sup>	Prato	Carne vaca estufada c/ couscous <sup>1</sup>
Feijão verde cozido	Bró	(cebola, tomate, beringela) Salada de alface e tomate
Carapau no forno triturado c/ puré de arroz de tomate <sup>4</sup>	Mole	Carne vaca estufada triturada c/ couscous <sup>1</sup>
Carapau no forno simples c/ arroz branco <sup>4</sup>	Dieta	Carne de vaca estufada simples c/ couscous <sup>1</sup>
Abacaxi / puré de abacaxi e banana	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Domingo (almoço)	Dia 24	Domingo (jantar)
Sopa de C. Portuguesa	Sopa	Sopa de C. Portuguesa
Alheira no forno c/ batata cozida <sup>1,5,6,12</sup>	Prato	Massada de pescada <sup>1,4</sup>
Repolho salteado	Legumes	(cebola, tomate, pimento) e salada de alface
Bife de frango estufado triturado c/ puré de batata	Mole	Massada de pescada triturada <sup>1,4</sup>
Bifes de frango estufado c/ batata cozida	Dieta	Massada de pescada simples <sup>1,4</sup>
Mousse de Chocolate <sup>1,3,7</sup>	Sobremesa	Maçã/Puré de maçã

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:**<sup>1</sup> glúten, <sup>2</sup> crustáceos e produtos à base de crustáceos, <sup>3</sup>ovos e produtos à base de ovos, <sup>4</sup>peixe e produtos à base de peixe,<sup>5</sup> amendoins e produtos à base de amendoins, <sup>6</sup>soja e produtos à base de soja,<sup>7</sup> leite e produtos à base de leite, <sup>8</sup>frutos de casca rija, <sup>9</sup>aipe e produtos à base de aipe,<sup>10</sup> mostrada e produtos a base de mostrada, <sup>11</sup>sementes de sésamo e produtos a base de sésamo, <sup>12</sup>dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>tremoço e produtos á base de tremoços, <sup>14</sup>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 alérgénios presentes em cada prato.