




## Ementa Do Refeitório - Semana de 19 a 25 de Janeiro de 2026

Segunda-feira (Almoço)	Dia 19	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Costeleta grelhada c/ arroz branco e feijão preto estufado <sup>5,6,12</sup>	Prato Geral	Bolonhesa de atum 
Couve galega salteada	Legumes	Salada de alface e pepino <span style="float: right;">Parabéns Carlos Joaquim</span>
Costeleta grelhada triturada c/ puré de arroz e puré de feijão <sup>5,6,12</sup>	Mole	Bolonhesa de atum triturado
Costeleta grelhada c/ arroz branco <sup>5,6,12</sup>	Dieta Ligeira	Bolonhesa de atum simples c/ batata cozida <sup>4</sup>
Tangerina / Puré de tangerina e banana	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 20	Terça-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e lentilhas <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Cenoura e lentilhas <sup>12</sup>
Pescada à Gomes de sá	Prato Geral	Carne de vaca estufada c/ couscous
Couve coração cozida	Legumes	(cebola, cenoura, courgette) e salada de alface
Pescada à Gomes de Sá triturada	Mole	Carne de vaca triturada c/ puré de couscous <sup>1</sup>
Pescada Cozida com batata cozida	Dieta Ligeira	Carne de vaca estufada simpçes c/ couscous <sup>1</sup>
Banana / Puré de banana e kiwi	Sobremesa	Maçã / puré de Maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 21	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Arroz à Valenciana (frango + porco) <sup>12</sup>	Prato Geral	Lulas estufadas com batata s cozidas
Salada mista	Legumes	Couve coração cozida
Arroz à Valenciana triturado <sup>12</sup>	Mole	Lulas trituradas com puré de batata <sup>4</sup>
Arroz de frango simples	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Laranja / Puré de Pêra e Banana	Sobremesa	Banana/ puré de banana e maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 22	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde
Pataniscas de bacalhau c/ arroz de tomate malandro <sup>1,3,4,5,6,12</sup>	Prato Geral	Fígado de cebolada c/ batata cozida
Salada de Mista	Legumes	Brócolos cozidos
Pataniscas trituradas c/ puré de arroz de tomate <sup>1,3,4,5,6,12</sup>	Mole	Fígado de cebolada triturado c/ puré de batata
Abrótea cozida c/ arroz branco <sup>4</sup>	Dieta ligeira	Bife de peru grelhado c/ batata cozida
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 23	Sexta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração 
Lombo assado com batata assada e arroz <sup>1,5,6</sup>	Prato Geral	Perca Grelhada c/ batatas cozidas <sup>4</sup>
Salada Mista	Legumes	alada de mista <span style="float: right;">Parabéns Luísa Machado</span>
Lombo assado com batata assada e arroz triturado	Mole	Perca triturada c/ puré de batata <sup>4</sup> <span style="float: right;">Parabéns Ana Magalhães</span>
Lombo assado simples c/ arroz <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Perca Grelhada simples c/ batata cozida <sup>4</sup>
Banana / puré de banana e laranja	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Sábado (almoço)	Dia 24	Sábado (jantar)
Sopa Abóbora e C. flor	Sopa	Sopa Abóbora e C. flor 
Carapau no forno c/ batata assadas	Prato Geral	Omolete simples c/ arroz de cenoura <sup>3,5,6</sup>
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	Salada de alface <span style="float: right;">Parabéns Daniela</span>
Pescada triturada c/ puré de batata	Mole	Omolete triturado c/ puré de arroz <sup>3,5,6</sup>
Carapau no forno c/ batata assada	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura <sup>3,5,6</sup>
Tangerina / puré de banana e tangerina	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Domingo (almoço)	Dia 25	Domingo (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Arroz de patno forno gratinado	Prato Geral	Solha no forno com batata assada <sup>1,4</sup>
Salada de alface, cenoura e beterraba	Legumes	Brócolos cozidos
Arroz de aves no forno triturado	Mole	Solha no forno triturada com puré de batata <sup>1,4</sup>
Arroz de aves simples	Dieta Ligeira	Solha no forno simples com batata cozida <sup>1,4</sup>
Bolo de iogurte	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:**<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> aipo e produtos à base de aipo, <sup>10</sup> mostrada e produtos a base de mostrada, <sup>11</sup> sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, <sup>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> tremçoço e produtos á base de tremçoços, <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.

