

## Ementa Do Refeitório - Semana de 1 a 7 de Setembro de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 1	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Omelete de cogumelos c/ arroz branco <sup>3,5,6,12</sup>	Prato Geral	Perca no forno c/ batata assada <sup>4</sup>
Salada de alface e cenoura	Legumes	(cebola, tomate) e Feijão verde cozido
Omelete de cogumelos triturada c/ puré de arroz branco <sup>3,5,6,12</sup>	Mole	Perca triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Bife de peru grelhado c/ arroz branco <sup>3,5,6,12</sup>	Dieta Ligeira	Perca no forno simples c/ batata cozida <sup>4</sup>
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Laranja / puré de laranja e banana
Terça-feira (Almoço)	Dia 2	Terça-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e lentilhas <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Cenoura e lentilhas <sup>12</sup>
Salada russa c/ atum <sup>4,12</sup>	Prato Geral	Strogonoff de frango c/ esparguete cozido <sup>1</sup>
(macedônia de legumes + milho e ervilha)	Legumes	C. portuguesa salteada
Salada russa triturada c/ atum triturado <sup>4,12</sup>	Mole	Strogonoff de frango triturado c/ puré de massa <sup>1</sup>
Atum ao natural c/ batata cozida <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Frango estufado simples c/ esparguete cozido <sup>1</sup>
Banana / Puré de banana e kiwi	Sobremesa	Maçã / puré de Maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 3	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Bifanas estufadas c/ arroz branco	Prato Geral	Solha no forno c/ limão e batatas cozidas <sup>4</sup>
(cebola, cenoura) Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface e tomate
Bifanas estufadas trituradas c/ puré de arroz	Mole	Solha no forno triturado c/ puré de batata <sup>4</sup>
Bifanas estufadas simples c/ arroz branco <sup>5,6</sup>	Dieta Ligeira	Solha cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Laranja / Puré de Pêra e Banana	Sobremesa	Banana/ puré de banana e maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 4	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde
Caldeirada de peixe e açafreão <sup>14</sup>	Prato Geral	Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>
(cebola, tomate, pimento) Salada de alface	Legumes	(cenoura) + Salada de alface e pepino
Caldeirada de peixe c/ açafreão triturado <sup>4</sup>	Mole	Bolonhesa triturada c/ puré de massa <sup>1</sup>
Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	Dieta ligeira	Bolonhesa simples c/ esparguete cozido <sup>1</sup>
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 5	Sexta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Rancho <sup>1,12</sup>	Prato Geral	Abrótea cozida c/ batatas cozidas <sup>4</sup>
(cebola, cenoura, repolho)	Legumes	Macedônia de legumes cozidos
Rancho triturado <sup>1,12</sup>	Mole	Abrótea cozida triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Frango estufado e massa cozida <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Abrótea cozida e batata cozida <sup>4</sup>
Banana / puré de banana e laranja	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Sábado (almoço)	Dia 6	Sábado (jantar)
Sopa Abóbora e C. flor	Sopa	Sopa Abóbora e C. flor
Filetes de peixe no forno c/ arroz de ervilhas <sup>4</sup>	Prato Geral	Bife de frango grelhado c/ massa de laços cozidas <sup>1,5,6</sup>
Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface e cenoura raspada
Filetes de peixe no forno triturada c/ arroz de ervilha <sup>4</sup>	Mole	Bife de frango triturado c/ puré de massa <sup>1,5,6</sup>
Filetes de peixe no forno simples c/ arroz simples	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ massa de laços cozida <sup>1,5,6</sup>
Melão / Puré de Melão	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra.
Domingo (almoço)	Dia 7	Domingo (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Mista de carne grelhada c/ arroz branco e feijão preto <sup>5,6,12</sup>	Prato Geral	Raia estufada c/ batata cozida <sup>4</sup>
Salada mista	Legumes	Repolho salteado c/ alho e azeite
Fêvera grelhada triturada c/ puré de arroz e puré de feijão <sup>5,6,12</sup>	Mole	Raia estufada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Fêvera grelhada c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Raia estufada simples c/ batata cozida <sup>4</sup>
Gelatina <sup>7</sup>	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.

