



Ementa Do Refeitório - Semana de 20 a 26 de Janeiro de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 20	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Costeleta grelhada c/ arroz branco e feijão preto estufado ^{5,6,12}	Prato Geral	Solha no forno c/ batata assada
Couve galega salteada	Legumes	Salada de alface e pepino
Costeleta grelhada triturada c/ puré de arroz e puré de feijão ^{5,6,12}	Mole	Solha triturada c/ puré de batata ⁴
Costeleta grelhada c/ arroz branco ^{5,6,12}	Dieta Ligeira	Solha no forno simples c/ batata cozida ⁴
Tangerina / Puré de tangerina e banana	Sobremesa	Pêra /puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 21	Terça-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e lentilhas ¹²	Sopa	Sopa de Cenoura e lentilhas ¹²
Lulas estufadas c/ batatas cozidas ¹⁴	Prato Geral	Carne de vaca estufada c/ couscous
Feijão verde cozido	Legumes	(cebola, cenoura, courgette) e salada de alface
Lulas trituradas c/ puré de batata ¹⁴	Mole	Carne de vaca triturada c/ puré de couscous ¹
Pescada cozida c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Carne de vaca estufada simpçes c/ couscous ¹
Banana / Puré de banana e kiwi	Sobremesa	Maçã / puré de Maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 22	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Arroz à Valenciana c/ açafreão (frango + porco) ¹²	Prato Geral	Pescada à Gomes de Sá
(cebola, cenoura, ervilhas) + Salada de alface	Legumes	Salada de alface e tomate
Arroz à Valenciana triturado ¹²	Mole	Pescada à Gomes de Sá triturada ⁴
Arroz de frango simples	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
Laranja / Puré de Pêra e Banana	Sobremesa	Banana/ puré de banana e maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 23	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde 
Pataniscas de bacalhau c/ arroz de tomate malandro ^{1,3,4,5,6,12}	Prato Geral	Fígado de cebolada c/ batata cozida Parabéns Luísa Machado
Salada de alface	Legumes	C. coração cozida Parabéns Ana Magalhães
Pataniscas trituradas c/ puré de arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,12}	Mole	Fígado de cebolada triturado c/ puré de batata
Abrótea cozida c/ arroz branco ⁴	Dieta ligeira	Bife de peru grelhado c/ batata cozida
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã /puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 24	Sexta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração 
Almôndegas estufadas c/ esparguete cozido ^{1,5,6}	Prato Geral	Perca estufada c/ batatas cozidas ⁴ Parabéns Daniela
Brócolos cozidos	Legumes	(cenoura, alho francês) e Salada de alface
Almôndegas triturada c/ puré de massa ^{1,5,6}	Mole	Perca triturada c/ puré de batata ⁴
Almôndegas estufadas simples c/ esparguete cozido ¹	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ batata cozida ⁴
Banana / puré de banana e laranja	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Sábado (almoço)	Dia 25	Sábado (jantar)
Sopa Abóbora e C. flor	Sopa	Sopa Abóbora e C. flor
Dourada no forno c/ batata assadas	Prato Geral	Omolete simples c/ arroz de cenoura ^{3,5,6}
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	Salada de alface
Dourada triturada c/ puré de batata	Mole	Omolete triturado c/ puré de arroz ^{3,5,6}
Dourada no forno c/ batata assada	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura ^{3,5,6}
Melão / Puré de Melão	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Domingo (almoço)	Dia 26	Domingo (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Arroz de aves no forno gratinado	Prato Geral	Bolonhesa de atum ^{1,4}
Salada de alface, cenoura e beterraba	Legumes	(cebola, tomate) e Brócolos cozidos
Arroz de aves no forno triturado	Mole	Bolonhesa de atum triturada ^{1,4}
Arroz de aves simples	Dieta Ligeira	Bolonhesa simples de atum ^{1,4}
Gelatina	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: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 á base de tremoços, ¹⁴ 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.

