

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

Segunda-feira (Almoço)	Dia 20	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Esparguete à bolonhesa ^{1,12}	Prato Geral	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
Salada mista	Legumes	Cenoura e repolho cozidos
Esparguete à bolonhesa triturado ^{1,12}	Mole	Pescada cozida triturada c/ puré de batata ⁴
Esparguete à Bolonhesa simples ¹²	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ arroz branco
Pêra / Puré de pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Terça-feira (Almoço)	Dia 21	Terça-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e grão ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e grão ¹²
Ovos mexidos c/ arroz branco ^{3,5,6}	Prato Geral	Bifanas estufadas c/ massa espiral cozida ¹
Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface e cenoura
Ovos mexidos triturados c/ puré de arroz ^{3,5,6}	Mole	Bifanas estufadas trituradas c/ puré de massa ¹
Abrótea cozida c/ arroz branco ^{3,5,6}	Dieta Ligeira	Bifanas simples c/ massa espiral cozida ¹
Banana / puré de banana e laranja	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Quarta-feira (almoço)	Dia 22	Quarta-feira (jantar)
Creme de cenoura e c. flor	Sopa	Creme de cenoura e c. flor
Rojões à Moda do Minho	Prato Geral	Arroz de peixe ⁴
Salada de alface e pepino	Legumes	(cebola, tomate, coentros) e salada de alface
Rojões triturados c/ puré de batata	Mole	Arroz de peixe triturado ⁴
Frango estufado simples c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Arroz de peixe simples ⁴
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi e banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 23	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Bolinhos de bacalhau c/ feijão frade ^{1,3,4,5,6,12}	Prato Geral	Bife de frango grelhado c/ massa de laços ¹
salada de alface e tomate	Legumes	Repolho salteado
Bolinhos de bacalhau triturados, puré de feijão e puré de batata ^{1,3,4,5,6,12}	Mole	Bife de frango grelhado triturado c/ puré de massa ¹
Pescada cozida c/ batata cozida ⁴	Dieta ligeira	Bife de frango grelhado c/ arroz branco ¹
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Laranja / Puré de Banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 24	Sexta-feira (jantar)
Sopa de espinafres	Sopa	Sopa de espinafres
Feijoada à transmontada e arroz branco	Prato Geral	Caldeirada de raia
(cebola, cenoura, repolho)	Legumes	(cebola,tomate,pimento) e salada de alface
Feijoada à transmontada triturada c/ puré de arroz	Mole	Caldeirada de raia triturada ⁴
Lombo de porco simples c/ batata assada	Dieta Ligeira	Raia estufada simples c/ batata ⁴
Banana / Puré de banana	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 25	Sábado (jantar)
Sopa de Nabo	Sopa	Sopa de Nabo
Carapau de cebolada e batata cozida ⁴	Prato Geral	Fêveras grelhadas c/ arroz de brócolos ^{5,6}
Feijão verde e cenoura cozidos	Legumes	(cebola, brócolos)
Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata	Mole	Fêveras trituradas c/ puré de arroz de brócolos ^{5,6}
Carapau cozido c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Fêveras grelhadas c/ arroz branco ^{5,6}
Leite creme	Sobremesa	Laranja / puré de laranja e banana
Domingo (almoço)	Dia 26	Domingo (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Lombo assado c/ arroz e batata assada ¹	Prato Geral	Solha no forno c/ batata assada ⁴
Salada de alface , pepino e tomate	Legumes	C. coração salteada
Lombo assado c/ arroz e batata assada triturado ¹	Mole	Solha triturada c/ puré de batata ⁴
Lombo assado simples e arroz ¹	Dieta Ligeira	Solha no forno e batata assada ⁴
Gelatina	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 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 tremçoço e produtos á base de tremçoços, 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.