

Ementa Do Refeitório - Semana de 21 a 27 de Abril de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 21	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura	Prato Geral	Pescada cozida c/ batata cozida e molho verde ⁴
Feijão verde cozido	Legumes	Brócolos cozidos
Bife de frango triturado c/ puré de arroz e puré de legumes ^{5,6,12}	Mole	Pescada triturada c/ puré de batata ⁴
Bife de frango grelhado c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Banana / puré de banana e laranja
Terça-feira (Almoço)	Dia 22	Terça-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4,5,6,12}	Prato Geral	Arroz de carne de vaca
Salada de alface e cenoura	Legumes	(cenoura, tomate) e C. portuguesa salteada
Pescada à Gomes de Sá triturada ^{3,4,5,6,12}	Mole	Arroz de carne de vaca triturado
Pescada cozida	Dieta Ligeira	Arroz de carne de vaca
Laranja / puré de maçã e laranja	Sobremesa	Pêra /puré de pêra
Quarta-feira (almoço)	Dia 23	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Costeleta de porco grelhada c/ arroz branco ^{6,12}	Prato Geral	Ovos mexidos c/ massa espiral ^{3,5,6}
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	Salada de alface
Costeleta triturada c/ puré de arroz branco ^{1,4}	Mole	Ovos mexidos trituradas c/ puré de massa ^{5,6}
Costeleta simples c/ arroz branco ⁴	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ massa espiral cozida ^{5,6}
Maçã/ puré de maçã	Sobremesa	Banana / puré de banana e laranja
Quinta-feira (almoço)	Dia 24	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e feijão branco ¹²	Sopa	Sopa de Cenoura e feijão branco ¹²
Massada de peixe ^{1,4}	Prato Geral	Strogonoff de frango c/ arroz branco
(cebola, tomate, pimento) e Salada de alface	Legumes	Salada de alface e tomate
Massada de peixe triturada ^{1,4}	Mole	Strogonoff de frango triturado c/ puré de arroz
Massada de peixe simples ^{1,4}	Dieta ligeira	Strogonoff de frango simples c/ arroz branco
Laranja / puré de laranja e pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 25	Sexta-feira (jantar)
Creme de legumes	Sopa	Creme de legumes
Arroz à Valenciana de frango ¹²	Prato Geral	Solha no forno c/ batata cozida ⁴
(cenoura, ervilha, repolho) e salada de alface	Legumes	Juliana de cenoura e repolho
Arroz à Valenciana de frango triturado ¹²	Mole	Solha no forno triturada c/ puré de batata ⁴
Arroz de frango simples ¹²	Dieta Ligeira	Solha no forno c/ batata cozida ⁴
Banana / puré de banana	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 26	Sábado (jantar)
Sopa de repolho	Sopa	Sopa de repolho
Bolonhesa de atum ^{1,4}	Prato Geral	Mista de carne grelhada c/ arroz branco ^{5,6}
(cebola, tomate) e salada de alface	Legumes	Brócolos cozidos
Bolonhesa de atum triturada ^{1,4}	Mole	Fêvera grelhada triturada c/ puré de arroz ^{5,6}
Bolonhesa de atum simples ^{1,4}	Dieta Ligeira	Fêvera grelhada c/ arroz branco ^{5,6}
Abacaxi / puré de abacaxi	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 27	Domingo (jantar)
Sopa de Abóbora e salsa	Sopa	Sopa de Abóbora e salsa
Hambúguer grelhado c/ batatas fritas ^{5,6}	Prato Geral	Carapau de cebolada c/ batata cozida ⁴
Salada de alface e pepino	Legumes	Cenoura e C. Portuguesa cozidas
Hambúguer triturado c/ puré de batata cozida ^{5,6}	Mole	Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata ⁴
Hambúguer grelhado c/ batata cozida ^{5,6}	Dieta Ligeira	Carapau cozido c/ batata cozida ⁴
Gelatina	Sobremesa	Pêra / puré de pêra

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, ³ovos e produtos à base de ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe,⁵ amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja,⁷ leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo e produtos à base de aipo,¹⁰ mostrada e produtos a base de mostrada, ¹¹sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoço e produtos á base de tremoços, ¹⁴moluscos 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.

