

## Ementa Do Refeitório - Semana de 21 a 27 de Julho de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 21	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	Solha no forno c/ batata assada <sup>4</sup>
Couve galega salteada	Legumes	Salada de alface e pepino
Costeleta grelhada triturada c/ puré de arroz e puré de feijão <sup>5,6,12</sup>	Mole	Solha triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Costeleta grelhada c/ arroz branco <sup>5,6,12</sup>	Dieta Ligeira	Solha no forno simples c/ batata cozida <sup>4</sup>
Tangerina / Puré de tangerina e banana	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 22	Terça-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e lentilhas <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Cenoura e lentilhas <sup>12</sup>
Lulas estufadas c/ batatas cozidas <sup>14</sup>	Prato Geral	Canja de frango e cenoura <sup>1</sup>
Feijão verde cozido	Legumes	(cebola, cenoura)
Lulas trituradas c/ puré de batata <sup>14</sup>	Mole	Canja de frango e cenoura triturada
Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Canja de frango e cenoura
Banana / Puré de banana e kiwi	Sobremesa	Maçã / puré de Maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 23	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Arroz à Valenciana c/ açafreão <sup>12</sup>	Prato Geral	Pescada à Gomes de Sá
(cebola, cenoura, ervilhas) + Salada de alface	Legumes	Salada de alface e tomate
Arroz à Valenciana triturado <sup>12</sup>	Mole	Pescada à Gomes de Sá triturada <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 24	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	Carne de vaca estufada c/ couscous <sup>1</sup>
Salada de alface	Legumes	(cebola, cenoura, courgette) e salada de alface
Pataniscas trituradas c/ puré de arroz de tomate <sup>1,3,4,5,6,12</sup>	Mole	Carne de vaca triturada c/ puré de couscous <sup>1</sup>
Abrótea cozida c/ arroz branco <sup>4</sup>	Dieta ligeira	Carne de vaca estufada simples c/ couscous <sup>1</sup>
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 25	Sexta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Coxas de frango no forno c/ arroz de ervilhas	Prato Geral	Perca estufada c/ batatas cozidas <sup>4</sup>
Brócolos cozidos	Legumes	(cenoura, alho francês) e Salada de alface
Coxas de frango trituradas c/ puré de arroz <sup>1,5,6</sup>	Mole	Perca triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Coxas de frango estufadas simples c/ arroz <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ batata cozida <sup>4</sup>
Banana / puré de banana e laranja	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Sábado (almoço)	Dia 26	Sábado (jantar)
Sopa Abóbora e C. flor	Sopa	Sopa Abóbora e C. flor
Red fish 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
Red fish triturado c/ puré de batata	Mole	Omolete triturado c/ puré de arroz <sup>3,5,6</sup>
Red fish no forno c/ batata assada	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura <sup>3,5,6</sup>
Melão / Puré de Melão	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Domingo (almoço)	Dia 27	Domingo (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Arroz de aves no forno gratinado	Prato Geral	Bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>
Salada de alface, cenoura e beterraba	Legumes	(cebola, tomate) e Brócolos cozidos
Arroz de aves no forno triturado	Mole	Bolonhesa de atum triturada <sup>1,4</sup>
Arroz de aves simples	Dieta Ligeira	Bolonhesa simples de atum <sup>1,4</sup>
Gelatina	Sobremesa	Laranja / Puré de maçã e laranja



Parabéns de Alice

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.

