



Ementa Do Refeitório - Semana de 22 a 28 de Dezembro de 2025

| Segunda-feira (Almoço) | Dia 22 | Segunda-feira (Jantar) |
|--|---------------|--|
| Sopa de Repolho | Sopa | Sopa de Repolho |
| Bifanas estufadas e esparguete cozido ¹ | Prato Geral | Perca assada c/ arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,4,5,6,12} |
| Salada Mista | Legumes | Repolho cozido |
| Bifanas trituradas c/ puré de massa ¹ | Mole | Perca assada triturada c/ puré de arroz ^{1,3,4,5,6,12} |
| Bifanas estufadas simples e esparguete cozido ¹ | Dieta Ligeira | Perca assada simples c/ arroz branco |
| Pêra / Puré de pêra | Sobremesa | Maçã / puré de maçã |
| Terça-feira (Almoço) | Dia 23 | Terça-feira (jantar) |
| Sopa de Feijão verde | Sopa | Sopa de Feijão verde |
| Bife de frango grelhado c/ arroz de ervilha e cenour ^{5,6} | Prato Geral | Salada russa com atum e ovo |
| Salada Mista | Legumes | Brócolos cozidos |
| Bife de frango triturado c/ puré de arroz ^{5,6} | Mole | Salada russa triturada com puré de batata |
| Bife de frango grelhado c/ arroz branco ^{5,6} | Dieta Ligeira | Atum e ovo ao natural com batata cozida |
| Banana / puré de banana e laranja | Sobremesa | Kiwi/puré de Kiwi |
| Quarta-feira (almoço) | Dia 24 | Quarta-feira (jantar) |
| Creme de cenoura e c. flor | Sopa | Creme de cenoura e c. flor |
| Rissóis de camarão no forno c/ arroz branco de legumes ¹ | Prato Geral | Bacalhau com broa |
| Salada Mista | Legumes | Grelhos/Couve Penca |
| Rissóis de camarão triturados c/ puré de arroz branco | Mole | Pescada cozida triturada com puré de batata |
| Bife de frango grelhado c/ arroz branco ^{5,6} | Dieta Ligeira | Bacalhau cozido com batata cozida |
| Sobremesas de Natal | Sobremesa | Sobremesas de natal |
| Quinta-feira (almoço) | Dia 25 | Quinta-feira (jantar) |
| Sopa de BC. coração | Sopa | Sopa de Brócolos |
| Perna de peru no forno com batatas assadas e arroz | Prato Geral | Roupa velha ^{1,3,5,6,12} |
| Salada de alface Mista | Legumes | Penca cozida e cenoura  |
| Perna de peru no forno triturada c/puré de batatas e puré de arroz  | Mole | Roupa Velha triturada |
| Perna de peru no forno simples e arroz branco | Dieta ligeira | Pescada Cozida com batata cozida |
| Sobremesas de natal | Sobremesa | Clementina / Puré de Banana e clementina |
| Sexta-feira (almoço) | Dia 26 | Sexta-feira (jantar) |
| Sopa de espinafres | Sopa | Sopa de espinafres |
| Massada de peixe | Prato Geral | Omeleta de fiambre ³ |
| Brócolos e c. flor cozidos | Legumes | Salada de alface e cenoura |
| Massada de peixe triturado | Mole | Omeleta de fiambre triturada ³ |
| Massada de peixe simples | Dieta Ligeira | Pescada cozida c/ batata cozida ⁴ |
| Banana / Puré de banana | Sobremesa | Pêra / Puré de pêra |
| Sábado (almoço) | Dia 27 | Sábado (jantar) |
| Sopa de Nabo | Sopa | Sopa de Nabo |
| Carapau no forno c/ arroz de legumes ⁴ | Prato Geral | Coxa de frango estufada c/ couscous ¹ |
| (c. coração) | Legumes | Salada de alface e c. roxa |
| Carapau no forno triturada c/ puré de arroz | Mole | Coxas de frango trituradas c/ couscous triturado ¹ |
| Carapau no forno c/ arroz branco ⁴ | Dieta Ligeira | Coxas de frango estufadas simples e couscous ¹ |
| Kiwi / Puré de kiwi e banana | Sobremesa | Laranja / puré de laranja e banana |
| Domingo (almoço) | Dia 28 | Domingo (jantar) |
| Sopa de Alho francês | Sopa | Sopa de Alho francês |
| Esparguete à bolonhesa ¹ | Prato Geral | Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴ |
| Salada de alface e pepino | Legumes | Feijão verde cozido |
| Esparguete à bolonhesa triturado ¹ | Mole | Abrótea cozida triturada c/ puré de batata ⁴ |
| Esparguete à bolonhesa simples ¹ | Dieta Ligeira | Abrótea cozida e batata cozida 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 tremoço e produtos à base de tremoços, ¹⁴ moluscos e produtos à 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.