

Ementa Do Refeitório - Semana de 23 a 29 de Junho de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 23	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Salada quente de batata, atum, grão de bico e ovo ^{4,12}	Prato Geral	Espetada de porco c/chouriça, arroz de repolho e pimento
Salada mista	Legumes	(cebola, tomate, alho francês) e repolho salteado
Puré de batata e atum triturado ^{3,5,6}	Mole	Bife de frango triturado c/puré de arroz
Batata cozida e atum ao natural ⁴	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ arroz branco
Laranja / Puré de Banana e laranja	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 24	Terça-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Alheira no forno c/ batata frita e ovo	Prato Geral	Omolete de queijo c/ esparguete cozido ^{3,5,6,12} 
Salada de alface e cebola	Legumes	Salada de alface e pepino Parabéns Carla
Alheira triturada c/ puré de batata ^{1,5,6}	Mole	Omolete de queijo triturada c/ puré de massa ^{3,5,6,12}
Bife de peru grelhado c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batatas cozidas ⁴
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 25	Quarta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Bife de frango grelhado c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}	Prato Geral	Filetes de peixe dourados no forno c/ arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,12}
Repolho salteado	Legumes	Salada de alface e pepino
Bife de frango estufado triturado c/ puré de massa ^{1,5,6}	Mole	Filetes de peixe triturados c/ puré de arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,12}
Bife de frango grelhado c/ massa cozida	Dieta Ligeira	Filetes de peixe simples no forno c/ arroz branco ⁴
Kiwi / Puré de Kiwi e maçã	Sobremesa	Pêra/ Puré de pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 26	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e feijão manteiga ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e feijão manteiga ¹²
Fêveras grelhadas e Sardinhas assadas c/ batata cozida	Prato Geral	Strogonoff de peru c/ esparguete cozido ¹
Salada Mista + Pimentos assadas	Legumes	Salada de alface e tomate Parabéns Rui
Fêveras grelhadas trituradas c/ puré de batata	Mole	Peru triturado c/ puré de esparguete cozido ¹
Fêveras grelhadas c/ batata cozida	Dieta ligeira	Peru estufado simples c/ esparguete cozido ¹
Gelado ⁷	Sobremesa	Laranja / puré de banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 27	Sexta-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Coxas de frango assadas e arroz branco ¹ (cebola, cenoura, tomate) e salada de alface	Prato Geral	Dourada no forno c/ Batata cozida ⁴
Coxas de frango trituradas c/ puré de arroz	Legumes	Repolho cozido
Coxas de frango simples e arroz branco	Mole	Dourada triturada c/ puré de batata ⁴
Nectarinas / Puré de Nectarinas	Dieta Ligeira	Dourada no forno c/ batata cozida ⁴
	Sobremesa	Kiwi / puré de Kiwi e pêra
Sábado (almoço)	Dia 28	Sábado (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Raia estufada (cebola, tomate) c/ batatas cozidas ⁴	Prato Geral	Hambúguer grelhado c/ arroz de cenoura ^{5,6}
Salada de alface e cebola	Legumes	Salada de alface e tomate
Raia estufada triturada c / puré de batata ⁴	Mole	Carne picada c/ puré de arroz de cenoura ^{5,6}
Raia estufada simples c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Hambúguer grelhado c/ arroz de cenoura ^{5,6}
Abacaxi / Puré de abacaxi e banana	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 29	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Lombo de porco no forno c/ batatas assadas e arroz branco	Prato Geral	Massada de peixe ⁴
Salada mista	Legumes	(cebola, tomate, coentros) + Salada de alface, pepino e cebola
Lombo de porco triturado c/ puré de batata ¹²	Mole	Massada de peixe triturado ⁴
Lombo de porco no forno c/ batata assada	Dieta Ligeira	Massada de peixe simples ⁴
Mousse de Chocolate ⁷	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, 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.

