

## Ementa Do Refeitório - Semana 23 de Fevereiro a 1 de março de 2026

Segunda-feira (Almoço)	Dia 23	Segunda-feira (Jantar)
Creme de legumes	Sopa	Creme de legumes
Fêveras grelhadas com massa de tomate	Prato	Caldeirada Raia
Cenoura raspada	Legumes	Pimentos, alho francês
Fêveras grelhadas com massa de tomate triturado	Mole	Caldeirada Raia triturada
Fêveras grelhadas com massa cozida	Dieta Ligeira	Raia cozida com batata cozida
Maça/puré de maça	Sobremesa	Kiwi/puré de kiwi
Terça-feira (Almoço)	Dia 24	Terça-feira (jantar)
Sopa de courgette e couve-flor	Sopa	Sopa de courgette e couve-flor
Abrótea no forno com arroz branco	Prato	Bifes de Frango grelhados com esparguete
Couve Bruxelas	Legumes	Cenoura raspada
Abrótea no forno com arroz branco triturado	Mole	Bifes de Frango grelhados com esparguete triturado
Arroz de peixe em branco	Dieta Ligeira	Frango com esparguete em branco
Tangerina/puré de tangerina e banana	Sobremesa	Pera/puré de pera
Quarta-feira (almoço)	Dia 25	Quarta-feira (jantar)
Creme de brócolos	Sopa	Creme de brócolos
Jardineira carnes	Prato	Açorda de pescada
Cenoura, feijão verde e ervilhas	Legumes	Alho francês
Jardineira carnes triturado	Mole	Açorda de pescada triturada
Jardineira carnes em branco	Dieta Ligeira	Açorda de pescada em branco
Banana/puré de banana	Sobremesa	Laranja/puré de laranja e banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 26	Quinta-feira (jantar)
Sopa de abobora	Sopa	Sopa de abobora
Massada de peixe	Prato	Arroz a valenciana
Alho francês e pimentos	Legumes	Ervilhas e cenoura
Massada de peixe triturado	Mole	Arroz a valenciana triturado
Massada de peixe em branco	Dieta Ligeira	Arroz a valenciana em branco
Tangerina/puré de tangerina	Sobremesa	Maça/puré de maça
Sexta-feira (almoço)	Dia 27	Sexta-feira (jantar)
Sopa de couve coração e cenoura	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura
Feijoada com arroz branco	Prato	Perca grelhada com batata cozida
Couve coração	Legumes	Salada de tomate
Massa a bolonhesa triturada	Mole	Perca grelhada com batata cozida triturada
Massa a bolonhesa em branco	Dieta Ligeira	Perca grelhada com batata cozida
Pera/puré de pera	Sobremesa	Kiwi/puré de kiwi
Sábado (almoço)	Dia 28	Sábado (jantar)
Sopa de juliana	Sopa	Sopa de juliana
Arroz de atum	Prato	Carne vaca estufada com arroz branco
Tomate e pimento	Legumes	macedónia
Arroz de atum triturado	Mole	Carne vaca estufada com arroz branco triturado
Arroz de atum em branco	Dieta ligeira	Carne vaca cozida com arroz em branco
Laranja/puré de laranja e banana	Sobremesa	Maça/puré de maça
Domingo (almoço)	Dia 1	Domingo (jantar)
Sopa de nabos e feijão-verde	Sopa	Sopa de nabos e feijão-verde
Arroz de aves no forno	Prato	Filetes de peixe com batata cozida
Salada de alface e tomate	Legumes	brócolos
Arroz de aves no forno triturado	Mole	Filetes de peixe com batata cozida triturado
Arroz de aves no forno em branco	Dieta Ligeira	Filetes de peixe com batata cozida em branco
Leite creme	Sobremesa	Banana/puré de banana

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 toos 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. Consulte as fichas técnicas para verificar os alergénios presentes em cada prato.