



Ementa Do Refeitório - Semana de 24 a 30 de Março de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 24	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Bife de frango c/ cogumelos e massa de laços cozida	Prato Geral	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Feijão verde cozido	Legumes	Repolho e cenoura cozidos
Bife de frango c/ cogumelos triturados e puré de massa	Mole	Abrótea cozida triturada c/ puré de batata ⁴
Bife de frango c/ cogumelos simples e massa cozida	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴ 
Banana / Puré de banana e kiwi	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra. Parabéns Fernanda
Terça-feira (Almoço)	Dia 25	Terça-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Rissóis de camarão c/ arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,14}	Prato Geral	Fígado de cebolada/ batata cozida
Salada de alface	Legumes	Salada de alface e cenoura
Rissóis de camarão triturado c/ puré de arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,14}	Mole	Fígado de cebolada triturado c/ puré de batata ¹
Arroz simples de pescada ^{1,14}	Dieta Ligeira	Coxa de frango estufada simples c/ batata cozida ¹ 
Maçã assada c/ canela / Puré de maçã e canela	Sobremesa	Laranja / Purê de laranja e banana. Parabéns Carlos
Quarta-feira (almoço)	Dia 26	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²	Sopa	Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²
Coxa de peru estufada e massa de espiral estufada ¹ (cebola, cenoura, courgette) e Salada de alface	Prato Geral	Ovos cozidos, atum c/ batatas cozidas e feijão frade ⁴
Coxa de peru estufada triturada e puré de massa ¹	Legumes	Brócolos e c. flor cozidas
Coxa de peru estufada simples c/ massa espiral estufada	Mole	Ovos cozidos triturados e atum triturado c/ puré de batata e feijão frade
Pêra / puré de pêra	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida
	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Quinta-feira (almoço)	Dia 27	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Red fish no forno c/ batatas assadas ⁴	Prato Geral	Bifanas de porco estufadas e esparguete cozido ¹
Salada de alface e tomate	Legumes	(tomate, cenoura) + brócolos cozidos
Red fish no forno triturado c/ puré de batata ⁴	Mole	Bifanas de porco estufadas trituradas c/ puré de massa ¹
Pescada cozida c/ batata cozida	Dieta ligeira	Frango estufado c/ massa cozida ¹
Maçã / Puré de maçã	Sobremesa	Laranja / Puré de Banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 28	Sexta-feira (jantar)
Sopa de repolho e grão ¹²	Sopa	Sopa de repolho e grão ¹²
Arroz de pato no forno	Prato Geral	Pescada estufada c/ batata cozida ⁴
Juliana de c. coração e cenoura	Legumes	(cenoura, ervilhas) e salada de alface
Arroz de pato triturado	Mole	Pescada estufada triturada c/ puré de batata ⁴
Arroz de pato simples	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ batata cozida ⁴
Banana / Purê de banana e laranja	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 29	Sábado (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Caldeirada de peixe ⁴ (cebola, tomate, pimento, salsa) e Salada de alface	Prato Geral	Bife de peru grelhado c/ esparguete cozido
Caldeirada de peixe triturada ⁴	Legumes	Salada de alface e cenoura
Maruca estufada simples e batata cozida ⁴	Mole	Bife de peru triturado c/ puré de massa
Laranja / puré de banana e laranja	Dieta Ligeira	Bife de peru grelhado c/ esparguete cozido ¹
	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 30	Domingo (jantar)
Sopa de Cenoura e C. portuguesa	Sopa	Sopa de Cenoura e C. portuguesa
Lombo de porco assado c/ batatas assadas e arroz	Prato Geral	Filetes de peixe no forno c/ arroz de repolho ⁴
Salada de alface / pepino e tomate	Legumes	(repolho) e cenoura cozida
Lombo de porco assado triturado e puré de batata	Mole	Filetes de peixe triturados c/ puré de arroz e puré de repolho ⁴
Lombo de porco assado simples c/ batata assada simples	Dieta Ligeira	Filetes de peixe simples c/ arroz branco ⁴
Abacaxi	Sobremesa	Gelatina / 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.