


Ementa Do Refeitório - Semana de 25 a 31 de Agosto de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 25	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Bife de frango de cebolada c/ esparguete cozido ¹	Prato Geral	Ovos mexidos c/ arroz branco ^{3,5,6}
Salada de alface e cenoura	Legumes	Salada de alface e cenoura
Bife de frango de cebolada triturado c/ puré de massa ¹	Mole	Ovos mexidos triturados c/ puré de arroz ^{3,5,6}
Bife de frango estufado simples c/ esparguete cozido ¹	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ arroz branco ⁴
Banana / Puré de Banana	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 26	Terça-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Salada de bacalhau desfiado, grão de bico, batata cozida e molho verde ^{4,12}	Prato Geral	Coelho à caçador c/ arroz branco ¹
Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface e cenoura
Abrótea cozida triturada c/ puré de batata ⁴	Mole	Coelho estufado triturado c/ puré de arroz branco ¹
Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Coelho estufado simples c/ arroz branco ¹
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / Puré de Laranja e Kiwi
Quarta-feira (almoço)	Dia 27	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²	Sopa	Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²
Massada de frango (cebola, cenoura) ¹	Prato Geral	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
Repolho salteado	Legumes	C. flor e cenoura cozidos
Massada de frango triturada ¹	Mole	Pescada cozida triturada c/ puré de arroz ⁴
Massada de frango simples	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Banana / puré de banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 28	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Red fish no forno c/ batatas ensalsadas ⁴	Prato Geral	Bife de peru grelhado e arroz de cenoura ^{5,6}
(cebola, pimento) e feijão verde cozido	Legumes	(cebola, ervilhas) + brócolos cozidos
Red fish no forno triturado c/ puré de batata ⁴	Mole	Bife de peru triturado c/ puré de arroz ^{5,6}
Red fish no forno simples c/ batata cozida ⁴	Dieta ligeira	Bife de peru grelhado c/ arroz branco ^{5,6}
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de laranja e maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 29	Sexta-feira (jantar)
Sopa de repolho e feijão vermelho ¹²	Sopa	Sopa de repolho e feijão vermelho ¹²
Lombo assado c/ maçã assada, arroz branco	Prato Geral	Atum estufado c/ batata cozida ⁴
Salada de alface, tomate e cebola	Legumes	(cenoura, alho francês) e salada de alface
Lombo assado triturado e puré de arroz	Mole	Atum estufado triturado c/ puré de batata ⁴
Bife de frango grelhado c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Atum ao natural c/ batata cozida ⁴
Banana / puré de banana	Sobremesa	Maçã / puré de maçã.
Sábado (almoço)	Dia 30	Sábado (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Salmão no forno c/ batatas assadas ⁴	Prato Geral	Esparguete à bolonhesa ¹
Salada de alface e tomate	Legumes	Juliana de cenoura e repolho
Salmão triturado c/ puré de batata ⁴	Mole	Esparguete à bolonhesa triturado ¹
Pescada no forno c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Esparguete à bolonhesa simples ¹
Melão / puré de melão	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Domingo (almoço)	Dia 31	Domingo (jantar)
Sopa de Cenoura e C. portuguesa	Sopa	Sopa de Cenoura e C. portuguesa
Hambúguer grelhada c/ arroz branco ^{1,5,6}	Prato Geral	Douradinhos no forno c/ batata cozida ^{1,3,4,5,6,12}
Salada de alface e pepino	Legumes	Brócolos cozidos
Hambúguer triturada c/ puré de arroz	Mole	Pescada cozida triturada c/ puré de batata ^{1,3,4,5,6,12}
Hambúguer grelhada c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴ 
Leite Creme ^{1,3,7}	Sobremesa	Banana / puré de banana. Parabéns M. Fernanda Ferreira

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.