


Ementa Do Refeitório - Semana de 26 de Agosto a 1 de Setembro de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 26	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Bife de frango grelhado c/ arroz de ervilhas e cenoura	Prato Geral	
Salada de alface	Legumes	Feijão verde cozido  Parabéns Adelaide
Bife de frango triturado c/ puré de arroz e puré de legumes ^{5,6,12}	Mole	Esparguete à bolonhesa triturado ¹
Bife de frango grelhado c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Esparguete à bolonhesa simples ¹
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Banana / puré de banana e laranja
Terça-feira (Almoço)	Dia 27	Terça-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Bolinhos de bacalhau c/ batata cozida e feijão frade ^{1,3,4,5,6,12}	Prato Geral	Arroz à valenciana
Feijão verde cozido	Legumes	(cenoura, tomate) e C. portuguesa salteada
Bolinhos de bacalhau triturados c/ puré de batata e puré de feijão ^{1,3,5,6,12}	Mole	Arroz de carne de vaca triturado
Perca grelhada c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Arroz de carne de vaca
Nectarina / puré de nectarina	Sobremesa	Pêra /puré de pêra
Quarta-feira (almoço)	Dia 28	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Costeleta de porco na brasac/ arroz de feijão vermelho ^{5,6,12}	Prato Geral	Perca grelhada c/ batata cozida e molho verde ⁴
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	Salada de alface e pepino
Costeleta triturada c/ puré de arroz de feijão ^{1,4}	Mole	Perca grelhada c/ puré de batata ⁴
Costeleta simples c/ arroz branco ⁴	Dieta Ligeira	Perca grelhada c/ batata cozida ⁴
Maçã/ puré de maçã	Sobremesa	Banana / puré de banana e laranja
Quinta-feira (almoço)	Dia 29	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e feijão branco ¹²	Sopa	Sopa de Cenoura e feijão branco ¹²
Massada de peixe ⁴	Prato Geral	Ovo cozido c/ batata cozida ³
(cebola, tomate, pimento)	Legumes	Feijão verde cozido
Massada de peixe triturada ⁴	Mole	Ovo cozido triturado e puré de batata ³
Massada de peixe simples ⁴	Dieta ligeira	Bife de frango grelhado c/ batata cozida ^{5,6}
Laranja / puré de laranja e pêra	Sobremesa	Ameixa / puré de ameixa
Sexta-feira (almoço)	Dia 30	Sexta-feira (jantar)
Creme de legumes	Sopa	Creme de legumes
Arroz de pato no forno	Prato Geral	Salmão no forno c/ arroz de cenoura ⁴
Salada de alface e pepino	Legumes	Cenoura e C. Portuguesa cozidas
Arroz de pato no forno triturado	Mole	Salmão triturado c/ arroz de cenoura triturado ⁴
Arroz de pato simples	Dieta Ligeira	Salmão grelhado c/ arroz de cenoura ⁴
Banana / puré de banana	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 31	Sábado (jantar)
Sopa de repolho	Sopa	Sopa de repolho
Carapau de cebolada c/ batata cozida ⁴	Prato Geral	Espetadas de frango grelhadas c/ arroz branco ^{5,6}
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	Brócolos cozidos
Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata e puré de legumes ⁴	Mole	Espetadas de frango grelhadas triturada c/ puré de arroz ^{5,6}
Carapau cozido c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ arroz branco ^{5,6}
Abacaxi / puré de abacaxi	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 1	Domingo (jantar)
Sopa de Abóbora e salsa	Sopa	Sopa de Abóbora e salsa
Rolo de carne (alheira e queijo) c/ batata assada e arroz branco	Prato Geral	Arroz de pescada ⁴
Juliana de repolho e cenoura	Legumes	(cebola, tomate, pimento) e salada de alface
Rolo de carne (alheira e queijo) c/ batata assada e arroz branco	Mole	Arroz de pescada triturado ¹⁴
Bife de frango grelhado c/ e arroz branco	Dieta Ligeira	Arroz de pescada simples ⁴
Gelado 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, ²crustáceos 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.

