



Ementa Do Refeitório - Semana de 27 de Janeiro a 2 de Fevereiro de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 27	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Frango estufado c/ massa de espiral cozida (cebola, cenoura, espinafres) e Salada de Alface	Prato Geral	Perca estufada e puré de batata ^{4,12}
Frango triturado c/ puré de massa	Legumes	(cebola, tomate, alho francês) e repolho salteado
Frango estufado simples c/ massa cozida	Mole	Perca estufada triturada c/ puré de batata ^{4,12}
Laranja / Puré de Banana e laranja	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ puré de batata ⁴
	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 28	Terça-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês 
Rissóis de pescada no forno c/ arroz de ervilhas ^{1,3,4,5,6,12}	Prato Geral	Fêveras grelhadas c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Salada de alface	Legumes	Brócolos cozidos
Rissóis triturados c/ puré de arroz de ervilhas ^{1,3,4,5,6,12}	Mole	Fêveras grelhadas trituradas c/ puré de massa ^{1,5,6}
Pescada cozida c/ arroz branco ⁴	Dieta Ligeira	Fêveras grelhada c/ massa cozida
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
		<small>Parabéns Joaquim Ferreira</small>
Quarta-feira (almoço)	Dia 29	Quarta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Esparguete à bolonhesa ¹	Prato Geral	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
(cebola, cenoura) e Salada de alface e tomate	Legumes	Cenoura e repolho cozidos
Bolonhesa triturada c/ puré de massa ¹	Mole	Abrótea cozida triturada c/ puré de batata ⁴
Bolonhesa simples c/ esparguete cozido ¹	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Kiwi / Puré de Kiwi e maçã	Sobremesa	Pêra/ Puré de pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 30	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e feijão manteiga ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e feijão manteiga ¹²
Red fish no forno c/ batata cozida ⁴	Prato Geral	Carne vaca estufada c/ cogumelos e massa espiral cozida ^{1,12}
C. portuguesa e cenoura cozidos	Legumes	Salada de alface e pepino
Puré de batata e red fish triturado ⁴	Mole	Carne de vaca estufada c/ cogumelos triturada e puré de massa ^{1,12}
Batata cozida e red fish cozido ⁴	Dieta ligeira	Carne de vaca estufada simples e massa espiral cozida ^{1,12}
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 31	Sexta-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana 
Feijoada à transmontana e arroz branco ¹²	Prato Geral	Carapau de cebolada c/ batata cozida ⁴
(cebola, repolho)	Legumes	C. Portuguesa cozida
Feijoada à transmontana triturada c/ puré de arroz	Mole	Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata ⁴
Coxas de frango estufadas simples e arroz branco	Dieta Ligeira	Carapau cozido c/ batata cozida ⁴
Banana/ puré de banana e pêra	Sobremesa	Kiwi / puré de Kiwi e pêra
		<small>Parabéns Manuela Carmo</small>
Sábado (almoço)	Dia 1	Sábado (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Massada de lulas ^{1,14}	Prato Geral	Coxas de frango no forno c/ arroz branco
(cebola, tomate) e salada de alface	Legumes	Feijão verde salteado
Massada de lulas triturada ^{1,14}	Mole	Coxas de frango no forno trituradas e puré de arroz
Massada de lulas simples ^{1,14}	Dieta Ligeira	Coxas de frango assadas simples e arroz branco
Abacaxi / Puré de abacaxi e banana	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 2	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Coxa de peru assada c/ batatas assadas	Prato Geral	Omolete simples c/ massa de laços cozida ^{1,3,5,6}
Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface e pepino
Peru triturado c/ puré de batata	Mole	Omolete simples triturada c/ puré de massa ^{3,5,6,12}
Coxa de peru assada simples e batata assada	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batatas cozidas ⁴
Leite Creme ^{1,3,7}	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, 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.

