

Ementa Do Refeitório - Semana de 27 de Outubro a 02 de Novembro de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 27	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Hambúrguer grelhado c/ esparguete cozido ^{1,5,6}	Prato Geral	Filetes de peixe no forno c/ arroz de ervilhas
Salada de alface e cenoura raspada	Legumes	Salada de alface
Hambúrguer triturado c/ puré de massa ^{1,5,6}	Mole	Filetes de peixe triturados c/ puré de arroz ^{1,3,4,5,6,12}
Hambúrguer grelhado c/ esparguete cozido ^{1,5,6}	Dieta Ligeira	Filetes de peixe no forno simples c/ arroz branco
Pêra / Puré de pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Terça-feira (Almoço)	Dia 28	Terça-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Salada russa c/ atum ^{4,12}	Prato Geral	Rissóis de carne no forno c/ arroz de tomate ^{1,3,5,6,12}
(macedônia de legumes, milho) e salada de alface	Legumes	Salada de alface e pepino
Salada russa triturada c/ puré de atum ^{4,12}	Mole	Rissóis de carne triturada c/ puré de arroz de tomate
Batata cozida c/ atum ao natural ⁴	Dieta Ligeira	Bife de peru grelhado c/ arroz branco
Banana / puré de banana e laranja	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Quarta-feira (almoço)	Dia 29	Quarta-feira (jantar)
Sopa Repolho e feijão branco ¹²	Sopa	Sopa de Repolho e feijão branco ¹²
Massada de frango (cebola, cenoura, courgette) ¹	Prato Geral	Solha no forno c/ batata assada ⁴
Salada de alface	Legumes	Brócolos cozidos
Massada de frango triturada ¹	Mole	Solha no forno triturada c/ puré de batata ⁴
Frango estufado simples c/ esparguete cozido ¹	Dieta Ligeira	Solha cozida e batata cozida ⁴
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi e banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 30	Quinta-feira (jantar)
Creme de Brócolos	Sopa	Creme de Brócolos
Bifanas estufadas com arroz	Prato Geral	Omolete simples c/ arroz branco ^{3,5,6}
Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface e pepino
Bifanas trituradas com puré de arroz	Mole	Omolete triturada c/ puré de arroz ^{3,5,6}
Bife de frango grelhado c/ arroz	Dieta ligeira	Pescada cozida c/ arroz branco ⁴
Banana e /Puré de banana ^{3,7}	Sobremesa	Laranja / Puré de Banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 31	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês 	Sopa	Sopa de Alho francês
Francesinha c/ batata frita ^{1,5,6,7,12}	Prato Geral	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
	Legumes	Macedônia de legumes cozidas
Açorda de pão c/ bife triturado e molho de francesinha ^{1,5,6,7,12} 	Mole	Abrótea cozida triturada c/ puré de batata ⁴ 
Bife de frango grelhando c/ batata cozida ¹ 	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Mousse de chocolate	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 1	Sábado (jantar)
Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²	Sopa	Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²
Arroz do Mar malandrinho ^{4,14}	Prato Geral	Bife de peru grelhado c/ esparguete cozido ^{1,5,6}
Salada de alface e cenoura	Legumes	Brócolos cozidos
Arroz do mar malandrinho triturado ^{4,14}	Mole	Bife de peru grelhado triturado c/ puré de massa ^{1,5,6}
Arroz de peixe malandrinho ^{4,14}	Dieta Ligeira	Bife de peru grelhado c/ esparguete cozido ^{1,5,6}
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de laranja e banana
Domingo (almoço)	Dia 2	Domingo (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Frango assado c/ arroz branco	Prato Geral	Tentáculos de pota no forno c/ batatas a murro ⁴
Salada de alface e tomate	Legumes	Repolho e cenoura salteados
Frango assado triturado c/ puré de arroz	Mole	Tentáculos de pota no forno triturada c/ puré de l
Arroz de frango simples	Dieta Ligeira	Pescada no forno c/ batatas cozidas ⁴
Leite creme	Sobremesa	Maçã / puré de maçã

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 tremçoço e produtos á base de tremçoços, ¹⁴ 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.