


## Ementa Do Refeitório - Semana de 28 de Julho a 3 de Agosto de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 28	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura	Prato Geral	Pescada cozida c/ batata cozida e molho verde <sup>4</sup>
Feijão verde cozido	Legumes	Brócolos cozidos
Bife de frango triturado c/ puré de arroz e puré de legumes <sup>5,6,12</sup>	Mole	Pescada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Bife de frango grelhado c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Banana / puré de banana e laranja
Terça-feira (Almoço)	Dia 29	Terça-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Caldeirada de Raia <sup>4,5,6,12</sup>	Prato Geral	Arroz de carne de vaca
(cebola, tomate, pimento) e salada de alface	Legumes	(cenoura, tomate) e C. portuguesa salteada 
Caldeirada de Raia triturada <sup>4,5,6,12</sup>	Mole	Arroz de carne de vaca triturado <span style="float: right;">Parabéns David</span>
Raia estufada simples c/ batata cozida <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Arroz de carne de vaca
Laranja / puré de maçã e laranja	Sobremesa	Pêra /puré de pêra
Quarta-feira (almoço)	Dia 30	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Brócolos
Festa de Verão “Cachorro quente, batata frita e Bifanas” <sup>1,5,6,12</sup> (Tasquinhas)	Prato Geral	Ovos mexidos c/ massa espiral <sup>3,5,6</sup>
-	Legumes	Salada de alface
Bife de frango triturada c/ puré de batata	Mole	Ovos mexidos trituradas c/ puré de massa <sup>5,6</sup>
Bife de frango grelhado c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ massa espiral cozida <sup>5,6</sup>
Sobremesas diversas - “Muitas”	Sobremesa	Banana / puré de banana e laranja
Quinta-feira (almoço)	Dia 31	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e feijão branco <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Cenoura e feijão branco <sup>12</sup>
Massada de peixe <sup>1,4</sup>	Prato Geral	Coxas de frango no forno c/ batatas assadas
(cebola, tomate, pimento) e Salada de alface	Legumes	Salada de alface e tomate
Massada de peixe triturada <sup>1,4</sup>	Mole	Coxas de frango no forno trituradas c/ puré de batata
Massada de peixe simples <sup>1,4</sup>	Dieta ligeira	Coxas de frango no forno simples e batatas assadas simples
Laranja / puré de laranja e pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 1	Sexta-feira (jantar)
Creme de legumes	Sopa	Creme de legumes
Strogonoff de peru c/ arroz branco <sup>12</sup>	Prato Geral	Solha no forno c/ batata cozida <sup>4</sup>
salada de alface e tomate	Legumes	Juliana de cenoura e repolho
Strogonoff de peru triturado c/ puré de arroz <sup>12</sup>	Mole	Solha no forno triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Bife de peru grelhado c/ arroz branco <sup>5,6</sup>	Dieta Ligeira	Solha no forno c/ batata cozida <sup>4</sup>
Banana / puré de banana	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 2	Sábado (jantar)
Sopa de repolho	Sopa	Sopa de repolho
Salmão no forno c/ batata cozida <sup>4</sup>	Prato Geral	Mista de carne grelhada c/ esparguete cozido <sup>1</sup>
Feijão verde e cenoura cozidos	Legumes	Salada de alface e cenoura
Salmão triturado c/ puré de batata <sup>1,4</sup>	Mole	Bife de frango grelhado triturado c/ puré de massa <sup>1</sup>
Salmão no forno simples e batata cozida <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ esparguete cozido <sup>1</sup>
Abacaxi / puré de abacaxi	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 3	Domingo (jantar)
Sopa de Abóbora e salsa	Sopa	Sopa de Abóbora e salsa
Hambúguer grelhado c/ arroz de ervilhas <sup>5,6,12</sup>	Prato Geral	Carapau de cebolada c/ batata cozida <sup>4</sup>
Salada de alface e pepino	Legumes	Cenoura e C. Portuguesa cozidas
Hambúguer triturado c/ puré de arroz de ervilhas <sup>5,6,12</sup>	Mole	Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata <sup>4</sup>
Hambúguer grelhado c/ arroz branco <sup>5,6</sup>	Dieta Ligeira	Carapau cozido c/ batata cozida <sup>4</sup>
Mousse de Chocolate <sup>3,7</sup>	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:** <sup>1</sup> glúten, <sup>2</sup> crustáceos e produtos à base de crustáceos, <sup>3</sup> ovos e produtos à base de ovos, <sup>4</sup> peixe e produtos à base de peixe, <sup>5</sup> amendoins e produtos à base de amendoins, <sup>6</sup> soja e produtos à base de soja, <sup>7</sup> leite e produtos à base de leite, <sup>8</sup> frutos de casca rija, <sup>9</sup> aipo e produtos à base de aipo, <sup>10</sup> mostrada e produtos a base de mostrada, <sup>11</sup> sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, <sup>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> tremçoço e produtos á base de tremçoços, <sup>14</sup> 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.

