

Ementa Do Refeitório - Semana de 30 de Dezembro de 2025 a 5 de Janeiro de 2026

Segunda-feira (Almoço)	Dia 29	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Alho francês
Bolinhos de bacalhau no forno c/ arroz branco de tomate 1,3,5,6,12	Prato Geral	Strogonoff de peitos de frango c/ arroz branco ⁷
Salada de alface e tomate	Legumes	Cenoura e repolho cozidos
Bolinhos de bacalhau no forno triturados c/ puré de arroz 1,3,5,6,12	Mole	Strogonoff triturado c/ puré de arroz
Bife de frango grelhado c/ arroz branco ^{5,6}	Dieta Ligeira	Peito de frango estufado simples e arroz branco
Laranja / puré de laranja e maçã	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 30	Terça-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Alho francês
Massada de frango ¹ (cebola, cenoura, beringela)	Prato Geral	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas
Salada de alface	Legumes	Salada mista
Massada de frango triturada ¹	Mole	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas triturado
Massada de frango simples ¹	Dieta Ligeira	Filetes de pescada no forno com arroz branco
Banana / puré de banana	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 31	Quarta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Carne vaca estufada com couscous	Prato Geral	Salmão no forno com batata assada e arroz branco
Salada Mista	Legumes	Salteado de legumes
Carne vaca estufada com couscous triturado	Mole	Salmão no forno com batata assada e arroz triturado
Carne de vaca estufada simples c/ couscous	Dieta Ligeira	Salmão simples c/ com arroz
Laranja / puré de laranja	Sobremesa	Sobremesas doces festivas
Quinta-feira (almoço)	Dia 1	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e grão de bico ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e grão de bico ¹²
Rotti no forno c/ batata assada e arroz branco	Prato Geral	Pescada cozida com batata ⁷
Salada mista	Legumes	Repolho cozido
Rotti no forno triturado c/ puré de batata e de arroz	Mole	Pescada cozida triturada c/ puré de batata ⁷
Rotti no forno simples c/ batata assada	Dieta ligeira	Pescada cozida com batata
Pudim	Sobremesa	Laranja / puré de banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 2	Sexta-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Rojões à minhota com batata frita e arroz	Prato Geral	Carapau de cebolada c/ batata cozida ⁴
Salada Mista	Legumes	Salada mista
Rojões triturados c/ puré de arroz	Mole	Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata ⁴
Frango estufado c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Carapau cozido c/ batata cozida ⁴
Banana / puré de banana	Sobremesa	Kiwi / puré de kiwi e pêra
Sábado (almoço)	Dia 3	Sábado (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Feijão verde
Arroz malandro de peixe ⁴	Prato Geral	Lulas estufadas c/ arroz branco ¹⁴
(cebola, tomate, coentros) e Brócolos cozidos	Legumes	(cebola, tomate) e salada de alface
Arroz malandro de peixe triturado ⁴	Mole	Lulas estufadas trituradas c/ arroz branco ¹⁴
Arroz malandro de maruca ⁴	Dieta Ligeira	Lulas estufadas simples c/ arroz branco ¹⁴
Abacaxi / Puré de abacaxi	Sobremesa	Banana / puré de banana
Domingo (almoço)	Dia 4	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Coxas de frango assadas com batata assada e arroz ¹	Prato Geral	Empadão de atum (cebola, tomate) ^{3,5,6,12}
Salada Mista	Legumes	Salada de alface e pepino
Coxas de frango com batata assada e arroz triturado	Mole	Empadão de atum triturado ^{3,5,6,12}
Coxas de frango assadas simples com batata assada e arroz	Dieta Ligeira	Atum ao natural c/ batata cozida ⁴
Mousse de chocolate	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.