


## Ementa Do Refeitório - Semana de 29 de Julho a 4 de Agosto de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 29	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde Parabéns David lopes
Hambúrguer grelhado c/ arroz de ervilhas e cenoura <sup>5,6,12</sup> (cebola, cenoura, ervilhas) + Salada de alface	Prato Geral	Perca grelhada c/ batata cozida <sup>4,12</sup> 
Hambúrguer triturado c/ puré de arroz branco <sup>5,6,12</sup>	Mole	Perca grelhada triturada c/ batata cozida <sup>4,12</sup>
Hambúrguer simples c/ arroz branco <sup>5,6,12</sup>	Dieta Ligeira	Perca grelhada simples c/ batata cozida <sup>4</sup>
Laranja / Puré de Banana e laranja	Sobremesa	Maçã/ Puré de maçã
Terça-feira (Almoço)	Dia 30	Terça-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Festa de Verão "Cachorro quente batata frita e Bifanas" <sup>1,5,6,12</sup> (Tasquinhas)	Prato Geral	Costeletas grelhadas c/ arroz branco
-	Legumes	Salada de alface e pepino
Bife de frango triturado c/ puré de batata	Mole	Costeletas trituradas c/ puré de arroz
Bife de frango grelhado c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Costeletas grelhadas simples c/ arroz branco
Sobremesas diversas - "Multas"	Sobremesa	Pêra/ puré de pêra
Quarta-feira (almoço)	Dia 31	Quarta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Massa de esparguete c/frango <sup>1</sup> (cebola, cenoura, courgette) e salada de alface	Prato Geral	Filetes dourados no forno c/ batatas frita <sup>4</sup>
Massa de esparguete c/ frango triturada <sup>1</sup>	Mole	Brócolos e cenouras cozidas
Massa de esparguete c/frango simples <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Filetes triturados e puré de batatas <sup>4</sup>
Nectarina / Puré de Nectarina	Sobremesa	Filetes dourados no forno c/ batatas cozidas <sup>4</sup>
		Banana / Puré de Banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 1	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e grão de bico <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Espinafres e grão de bico <sup>12</sup>
Arroz malandro de peixe <sup>4</sup> (cebola, tomate, coentros) e Salada de alface e pepino	Prato Geral	Espetadas de peru grelhadas c/ esparguete cozido <sup>1,5,6</sup>
Arroz malandro de peixe triturado <sup>4</sup>	Legumes	Salada de alface e pepino
Arroz malandro de peixe simples <sup>4</sup>	Mole	Bife de peru triturado c/ puré de massa <sup>1,5,6</sup>
Maçã/ Puré de maçã	Dieta ligeira	Peru estufado simples e esparguete cozido <sup>1</sup>
	Sobremesa	Laranja / Puré de kiwi
Sexta-feira (almoço)	Dia 2	Sexta-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Massa à Lavrador vegetariana c/ cogumelos <sup>1,12</sup> (cebola, cenoura, repolho)	Prato Geral	Tortilha de batata e pimentos <sup>1,5,6</sup>
Massa à Lavrador triturada <sup>1,12</sup>	Legumes	Salada de alface e cenoura
Massa cozida c/ coxa de frango cozida <sup>1,12</sup>	Mole	Tortilha de batata triturada e cogumelos <sup>1,5,6</sup>
Banana/ Puré de banana e pêra	Dieta Ligeira	Pescada cozida e batatas cozidas <sup>4</sup>
	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 3	Sábado (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Pescada cozida c/ batata cozida e grão de bico <sup>4,12</sup>	Prato Geral	Almôndegas estufadas c/ esparguete cozido <sup>1</sup>
Cenoura e feijão verde cozidos	Legumes	(cebola, cenoura) e Repolho salteado
Pescada triturada, puré batata e puré de grão <sup>4,12</sup>	Mole	Almôndegas trituradas c/ puré de massa <sup>1</sup>
Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Almôndegas simples c/ esparguete cozido <sup>1</sup>
Melancia / Puré de melancia	Sobremesa	Maçã /Puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 4	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Lombo de porco no forno c/ batatas assadas e arroz	Prato Geral	Atum com Feijão Frade <sup>1,4</sup>
Salada de alface e couve roxa	Legumes	(cebola, tomate) e brócolos cozidos
Lombo de porco triturado c/ puré de batata	Mole	Atum com Feijão Frade <sup>1,4</sup>
Bife de frango grelhado c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Atum com Feijão Frade <sup>1,4</sup>
Abacaxi	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.