


## Ementa Do Refeitório - Semana de 29 de Setembro a 5 de outubro de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 29	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Bolinhos de bacalhau c/ arroz de feijão <sup>1,3,4</sup>	Prato Geral	Abrótea no forno c/ batata assada <sup>4</sup>
Brócolos e cenoura cozidos	Legumes	Feijão verde cozido
bolinhos triturados c/ arroz de feijão <sup>1,3</sup>	Mole	Abrótea triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Bife de frango grelhado c/ arroz	Dieta Ligeira	Abrótea no forno simples c/ batata cozida <sup>4</sup>
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Laranja /puré de laranja e banana
Terça-feira (Almoço)	Dia 30	Terça-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e lentilhas <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Cenoura e lentilhas <sup>12</sup>
Salada russa c/ atum e ovo <sup>4,12</sup>	Prato Geral	Strogonoff de frango c/ esparguete cozido <sup>1</sup>
(macedônia de legumes + milho e ervilha)	Legumes	C. portuguesa salteada
Salada russa triturada c/ atum triturado e ovo <sup>4,12</sup>	Mole	Strogonoff de frango triturado c/ puré de massa <sup>1</sup>
Atum ao natural c/ batata cozida <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Frango estufado simples c/ esparguete cozido <sup>1</sup>
Banana / Puré de banana e kiwi	Sobremesa	Bolo de yogurte
Quarta-feira (almoço)	Dia 1	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Bifanas estufadas c/ batata cozida	Prato Geral	Perca grelhada c/ arroz de ervilhas <sup>4</sup>
(cebola, cenoura) Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface e tomate
Bifanas estufadas trituradas c/ puré de batata	Mole	Perca grelhada triturada c/ arroz de ervilhas <sup>4</sup>
Bifanas estufadas simples c/ puré de batata <sup>5,6</sup>	Dieta Ligeira	Perca grelhada c/ arroz <sup>4</sup>
Laranja / Puré de Pêra e Banana	Sobremesa	Banana/ puré de banana e maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 2	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde
Caldeirada de peixe <sup>14</sup>	Prato Geral	Empadão de carne <sup>1</sup>
(cebola, tomate, pimento) Salada de alface	Legumes	(cenoura) + Salada de alface e pepino
Caldeirada de peixe triturado <sup>4</sup>	Mole	Empadão de carne triturada <sup>1</sup>
Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	Dieta ligeira	Empadão de carne simples <sup>1</sup>
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã /puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 3	Sexta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Rancho de frango <sup>1,12</sup>	Prato Geral	Pescada cozida c/ batatas cozidas e coração <sup>4</sup>
(cebola, cenoura, repolho)	Legumes	(Couve Portuguesa cozida)
Rancho de frango triturado <sup>1,12</sup>	Mole	Pescada cozida triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Frango estufado e massa cozida <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Pescada cozida e batata cozida <sup>4</sup>
Banana / puré de banana e laranja	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Sábado (almoço)	Dia 4	Sábado (jantar)
Sopa Abóbora e C. flor	Sopa	Sopa Abóbora e C. flor
Salmão no forno e arroz <sup>4</sup>	Prato Geral	Bife de frango grelhado c/ esparguete <sup>1,5,6</sup>
Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface e cenoura raspada
Salmão no forno triturado c/ puré de arroz <sup>4</sup>	Mole	Bife de frango triturado c/ puré de massa <sup>1,5,6</sup> 
Pescada no forno simples c/ arroz	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ massa esparguete <sup>1,5,6</sup> 
Melão / Puré de Melão	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Domingo (almoço)	Dia 5	Domingo (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Rojões c/ batata cozida	Prato Geral	Caldeirada de raia c/ batata cozida <sup>4</sup> 
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	(cebola, tomate) e salada de alface 
Rojões triturados c/ puré de batata	Mole	Caldeirada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Fêvera grelhada c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Caldeirada de raia simples c/ batata cozida <sup>4</sup> Antonio José Gonçalves
Mousse de Chocolate <sup>3,7</sup>	Sobremesa	Laranja / Puré de maçã e laranja

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.

