

## Ementa Do Refeitório - Semana de 2 a 8 de Dezembro de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 2	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Frango estufado c/ massa de espiral cozida (cebola, cenoura, espinafres) e Salada de Alface	Prato Geral	Perca estufada e puré de batata <sup>4,12</sup>
Frango triturado c/ puré de massa	Legumes	(cebola, tomate, alho francês) e repolho salteado
Frango estufado simples c/ massa cozida	Mole	Perca estufada triturada c/ puré de batata <sup>4,12</sup>
Laranja / Puré de Banana e laranja	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ puré de batata <sup>4</sup>
	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 3	Terça-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Red fish no forno c/ arroz de tomate <sup>1,3,4,5,6,12</sup>	Prato Geral	Fêveras grelhadas c/ massa de laços cozida <sup>1,5,6</sup>
Salada de alface	Legumes	Brócolos cozidos
Red fish no forno triturado c/ puré de arroz de tomate <sup>1,3,4,5,6,12</sup>	Mole	Fêveras grelhadas trituradas c/ puré de massa <sup>1,5,6</sup>
Red fish no forno c/ arroz branco <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Fêveras grelhada c/ massa cozida
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 4	Quarta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Almôndegas estufadas c/ esparguete cozido <sup>1</sup> (cebola, cenoura) e Salada de alface e tomate	Prato Geral	Caldeirada de lulas <sup>14</sup>
Almôndegas trituradas c/ puré de massa <sup>1</sup>	Legumes	(cebola, tomate, pimento) e salada de alface
Almôndegas simples c/ esparguete cozido <sup>1</sup>	Mole	Caldeirada de lulas triturada <sup>14</sup>
Kiwi / Puré de Kiwi e maçã	Dieta Ligeira	Caldeirada de lulas simples <sup>14</sup>
	Sobremesa	Pêra/ Puré de pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 5	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e feijão manteiga <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Espinafres e feijão manteiga <sup>12</sup>
Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>	Prato Geral	Carne vaca estufada c/ cogumelos e massa espiral cozida <sup>1,12</sup>
C. portuguesa e cenoura cozidos	Legumes	Salada de alface e pepino
Puré de batata e pescada triturada <sup>4</sup>	Mole	Carne de vaca estufada c/ cogumelos triturada e puré de massa <sup>1,12</sup>
Batata cozida e pescada cozida <sup>4</sup>	Dieta ligeira	Carne de vaca estufada simples e massa espiral cozida <sup>1,12</sup>
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 6	Sexta-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Feijoada à transmontana e arroz branco <sup>12</sup> (cebola, repolho)	Prato Geral	Carapau de cebolada c/ batata cozida <sup>4</sup>
Feijoada à transmontana triturada c/ puré de arroz	Legumes	C. Portuguesa cozida
Coxas de frango estufadas simples e arroz branco	Mole	Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata <sup>4</sup>
Banana/ puré de banana e pêra	Dieta Ligeira	Carapau cozido c/ batata cozida <sup>4</sup>
	Sobremesa	Kiwi / puré de Kiwi e pêra
Sábado (almoço)	Dia 7	Sábado (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Omolete simples c/ massa de laços cozida <sup>1,3,5,6</sup>	Prato Geral	Coxas de frango no forno c/ batatas assadas
Salada de alface e pepino	Legumes	Feijão verde salteado
Omolete simples triturada c/ puré de massa <sup>3,5,6,12</sup>	Mole	Coxas de frango no forno trituradas e puré de batata
Abrótea cozida c/ batatas cozidas <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Coxas de frango assadas simples e batatas assadas
Abacaxi / Puré de abacaxi e banana	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 8	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Arroz de peru no forno gratinado <sup>4</sup>	Prato Geral	Bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>
Salada de alface e tomate	Legumes	Brócolos cozidos
Arroz de peru triturado	Mole	Bolonhesa de atum triturada <sup>1,4</sup>
Arroz de peru simples	Dieta Ligeira	Bolonhesa de atum simples <sup>1,4</sup>
Leite Creme <sup>1,3,7</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 à 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>tremoço e produtos á base de tremoços, <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.

