


## Ementa Do Refeitório - Semana de 2 de março a 8 de março de 2026

Segunda-feira (Almoço)	Dia 2	Segunda-feira (Jantar)
Sopa juliana	Sopa	Sopa Juliana
Alheira com ovo e arroz branco	Prato Geral	Filetes de salmão no forno com batata cozida
Salada mista	Legumes	Brócolos
Alheira com ovo e arroz branco triturado	Mole	Filetes de salmão no forno com batata cozida triturado
Massa com frango em branco	Dieta Ligeira	Filetes de salmão grelhado com batata cozida
Laranja/puré de laranja e banana	Sobremesa	Maça/puré de maça
Terça-feira (Almoço)	Dia 3	Terça-feira (jantar)
Sopa de couve-flor e abobora	Sopa	Sopa de couve-flor e abobora
Bolinhos de bacalhau com feijão-frade e molho verde	Prato Geral	Frango estufado com esparguete
Cenoura raspada	Legumes	Cenoura, ervilhas, feijão-verde
Bolinhos de bacalhau com feijão-frade e molho verde triturado	Mole	Frango estufado com esparguete triturado
Arroz de pescada em branco	Dieta Ligeira	Frango cozido com esparguete em branco
Pera/puré de pera	Sobremesa	Kiwi/puré de kiwi
Quarta-feira (almoço)	Dia 4	Quarta-feira (jantar)
Creme de brócolos	Sopa	Creme de brócolos
Espetadas de peru grelhadas com arroz branco	Prato Geral	Maruca cozida com batata cozida
Salada mista	Legumes	Feijão-verde
Espetadas de peru grelhadas com arroz branco triturado	Mole	Maruca cozida com batata cozida triturado
Espetadas de peru grelhadas com arroz branco	Dieta Ligeira	Maruca cozida com batata cozida
Tangerina/puré de tangerina	Sobremesa	Banana/puré de banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 5	Quinta-feira (jantar)
Sopa de abobora e cenoura	Sopa	Sopa de abobora e cenoura
Atum com ovo cozido e batata cozida	Prato Geral	Massa de carnes
Salada de tomate e cebola	Legumes	Ervilhas e cenoura
Atum com ovo cozido e batata cozida triturado	Mole	Massa de carnes triturada
Atum ao natural e batata cozida	Dieta Ligeira	Massa de carnes em branco
Maça/puré de maça	Sobremesa	Laranja/puré de laranja e banana
Sexta-feira (almoço)	Dia 6	Sexta-feira (jantar)
Creme legumes	Sopa	Creme de legumes
Lombo assado com gomos maça e arroz branco	Prato Geral	Pescada a espanhola
Salada mista	Legumes	Pimentos, tomate
Lombo assado com gomos maça e arroz branco triturado	Mole	Pescada a espanhola triturado
Lombo cozido com arroz branco	Dieta Ligeira	Pescada cozida com batata cozida
Pera/puré de pera	Sobremesa	Kiwi/puré de kiwi
Sábado (almoço)	Dia 7	Sábado (jantar)
Sopa de espinafres	Sopa	Sopa de espinafres
Abrótea assada com broa com batata a murro	Prato Geral	Massa a bolonhesa
Salada de tomate e cebola	Legumes	Cenoura raspada
Abrótea assada com broa com batata a murro triturado	Mole	Massa a bolonhesa triturada
Abrótea cozida com batata a murro cozida	Dieta Ligeira	Massa a bolonhesa em branco
Ananas/puré de ananas	Sobremesa	Maça/puré de maça
Domingo (almoço)	Dia 8	Domingo (jantar)
Sopa de feijão-verde	Sopa	Sopa de feijão-verde
Coelho assado com batata assada e arroz branco	Prato Geral	Douradinhos no forno com arroz ervilhas
Salada mista	Legumes	Salada de pepino e cebola <b>Parabéns Susana Moreira</b>
Coelho assado com batata assada e arroz branco triturado	Mole	Douradinhos no forno com arroz ervilhas trituradas
Coelho cozido com arroz branco	Dieta Ligeira	Arroz de peixe em branco
Gelatina	Sobremesa	Banana/puré de banana 

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 toos 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> 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. Consulte as fichas técnicas para verificar os alergénios presentes em cada prato.