

## Ementa Do Refeitório - Semana de 30 de Junho a 6 de Julho de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 30	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Frango estufado c/ esparguete cozido <sup>1</sup>	Prato Geral	Solha no forno e batata assada <sup>4,12</sup>
(Cebola, cenoura) e Salada de alface, tomate e cebola	Legumes	Repolho salteado c/ alho e azeite
Frango triturado c/ puré de massa <sup>1</sup>	Mole	Solha no forno triturada c/ puré de batata <sup>4,12</sup>
Frango estufado simples c/ esparguete cozido <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Solha no forno simples c/ batata cozida <sup>4</sup>
Laranja / Puré de Banana e laranja	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 1	Terça-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Bolinhos de bacalhau no forno c/ arroz de ervilhas <sup>1,3,4,5,6,12</sup>	Prato Geral	Costeleta grelhada c/ massa de laços cozida <sup>1,5,6</sup>
Salada de alface, pepino e cebola	Legumes	Brócolos cozidos
Pescada triturada c/ puré de arroz de ervilhas <sup>1,3,4,5,6,12</sup>	Mole	Costeleta grelhada trituradas c/ puré de massa <sup>1,5,6</sup>
Pescada cozida c/ arroz branco <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Costeleta grelhada c/ massa cozida
Nectarina / puré de Nectarina	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 2	Quarta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>	Prato Geral	Carapau de cebolada c/ batata cozida <sup>4</sup>
(cebola, cenoura) e Salada de alface, tomate e cebola	Legumes	Feijão verde cozido
Bolonhesa triturada c/ puré de massa <sup>1</sup>	Mole	Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata <sup>4</sup>
Bolonhesa simples c/ esparguete cozido <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Carapau cozido c/ batata cozida
Banana / Puré de Banana e laranja	Sobremesa	Pêra/ Puré de pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 3	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e feijão manteiga <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Espinafres e feijão manteiga <sup>12</sup>
Omelete simples c/ arroz de cenoura <sup>3,5,6</sup>	Prato Geral	Carne vaca estufada c/ couscous <sup>1,12</sup>
Salada de alface e cebola	Legumes	(cebola, cenoura, courgette) Salada de alface e pepino
Omelete triturada e puré de arroz de cenoura <sup>4</sup>	Mole	Carne de vaca estufada triturada e puré de couscous <sup>1,12</sup>
Perca cozida c/ arroz de cenoura <sup>4</sup>	Dieta ligeira	Carne de vaca estufada simples e couscous <sup>1,12</sup>
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 4	Sexta-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Arroz à Valenciana	Prato Geral	Caldeirada de lulas <sup>1,14</sup>
Salada de alface, cenoura e cebola	Legumes	(cebola, tomate, pimento) e salada de alface
Arroz à Valenciana triturado	Mole	Caldeirada de lulas triturada <sup>1,14</sup>
Arroz de frango simples	Dieta Ligeira	Caldeirada de lulas simples <sup>1,14</sup>
Banana/ puré de banana e pêra	Sobremesa	Kiwi / puré de Kiwi e pêra
Sábado (almoço)	Dia 5	Sábado (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Salmão no forno c/ arroz branco	Prato Geral	Bife de frango estufado e massa de laços cozida <sup>1</sup>
Brócolos e c. flor cozida	Legumes	(cebola, tomate) Feijão verde cozido
Salmão no forno triturado c/ arroz branco triturado	Mole	Bife de frango triturado c/ puré de massa <sup>1</sup>
Pescada cozida c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ massa de laços cozida <sup>1,5,6</sup>
Melancia / Puré de Melancia	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 6	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Rotti recheado c/ alheira, batata assada e arroz	Prato Geral	Abrótea cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Salada de alface, tomate, pepino e cebola	Legumes	Cenoura e repolho cozidos
Fêvera grelhada triturada c/ puré de arroz e puré de feijão <sup>5,6,12</sup>	Mole	Abrótea cozida triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Fêvera grelhada triturada c/ arroz branco <sup>5,6</sup>	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Gelatina	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.

