

Ementa Do Refeitório - Semana de 30 de Dezembro de 2024 a 5 de Janeiro de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 30	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Alho francês
Croquetes no forno c/ arroz branco ^{1,3,5,6,12}	Prato Geral	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
Salada de alface e tomate	Legumes	Cenoura e repolho cozidos
Croquetes no forno triturados c/ puré de arroz ^{1,3,5,6,12}	Mole	Puré de batata e pescada triturada ⁴
Bife de frango grelhado c/ arroz branco ^{5,6}	Dieta Ligeira	Batata cozida e pescada cozida ⁴
Laranja / puré de laranja e maçã	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 31	Terça-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Alho francês
Massada de frango ¹ (cebola, cenoura, beringela)	Prato Geral	Bacalhau c/ natas
Salada de alface	Legumes	Alface
Massada de frango triturada ¹	Mole	Bacalhau c/ natas triturado
Massada de frango simples ¹	Dieta Ligeira	Bacalhau c/ batata em branco
Banana / puré de banana	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 1	Quarta-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Anho no forno c/ batata assada e arroz branco	Prato Geral	Salmão no forno e batata cozida ^{4,12}
Salada de alface e cenoura	Legumes	Brócolos e cenoura cozidos
Anho no forno triturado c/ puré de batata e de arroz	Mole	Salmão estufado triturado c/ puré de batata ^{4,12}
Anho no forno simples c/ batata assada	Dieta Ligeira	Salmão no forno c/ puré de batata ⁴
Laranja / puré de laranja	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 2	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e grão de bico ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e grão de bico ¹²
Massada de pescada ^{1,4}	Prato Geral	Strogonoff de peitos de frango c/ arroz branco ⁷
(cebola, tomate) e Feijão Verde	Legumes	Salada de alface e pepino
Massada de pescada triturada ^{1,4}	Mole	Strogonoff triturado c/ puré de arroz ⁷
Massada de pescada ao natural ^{1,4}	Dieta ligeira	Peito de frango estufado simples e arroz branco
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 3	Sexta-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Rojões à minhota c/ arroz de cenoura e repolho (cenoura, repolho)	Prato Geral	Carapau de cebolada c/ batata cozida ⁴
Rojões triturados c/ puré de arroz de legumes	Legumes	C. Portuguesa cozida
Frango estufado c/ arroz branco	Mole	Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata ⁴
Banana / puré de banana	Dieta Ligeira	Carapau cozido c/ batata cozida ⁴
	Sobremesa	Kiwi / puré de kiwi e pêra
Sábado (almoço)	Dia 4	Sábado (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Feijão verde
Arroz malandro de maruca ⁴	Prato Geral	Lulas estufadas c/ arroz branco ¹⁴
(cebola, tomate, coentros) e Brócolos cozidos	Legumes	(cebola, tomate) e salada de alface
Arroz malandro de maruca triturado ⁴	Mole	Lulas estufadas trituradas c/ arroz branco ¹⁴
Arroz malandro de maruca ⁴	Dieta Ligeira	Lulas estufadas simples c/ arroz branco ¹⁴
Abacaxi / Puré de abacaxi	Sobremesa	Banana / puré de banana
Domingo (almoço)	Dia 5	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Carne de vaca estufada c/ couscous ¹	Prato Geral	Empadão de atum (cebola, tomate) ^{3,5,6,12}
(cebola, abóbora, tomate) e Repolho cozido	Legumes	Salada de alface e pepino
Carne de vaca estufada triturada c/ puré de couscous ¹	Mole	Empadão de atum triturado ^{3,5,6,12}
Carne picada estufada simples e couscous simples ¹	Dieta Ligeira	Atum ao natural c/ batata cozida ⁴
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: ¹ glúten, ² crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³ ovos e produtos à base de ovos, ⁴ peixe e produtos à base de peixe, ⁵ amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶ soja e produtos à base de soja, ⁷ leite e produtos à base de leite, ⁸ frutos de casca rija, ⁹ aipo e produtos à base de aipo, ¹⁰ mostrada e produtos a base de mostrada, ¹¹ sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, ¹² dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³ tremçoço e produtos á base de tremçoços, ¹⁴ 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.

