

Ementa Do Refeitório - Semana de 30 de Setembro a 6 de Outubro de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 30	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Empadão de carne (cebola, tomate) Salada de alface e cenoura raspada	Prato Geral	Massada de peixe ⁴ (cebola, tomate, pimento)
Empadão triturado	Legumes	Massada de peixe triturada ⁴
Carne picada simples	Mole	Massada de peixe triturada ⁴
Banana / puré de banana e laranja	Dieta Ligeira	Massada de peixe triturada ⁴
	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Terça-feira (Almoço)	Dia 1	Terça-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde ¹²	Sopa	Sopa de Feijão verde ¹²
Rissóis de camarão c/ arroz branco ^{3,4,5,6,12}	Prato Geral	Fígado c/ batata cozida
Salada de alface	Legumes	Salada de alface e cenoura
Rissóis triturados c/ arroz branco ^{3,4,5,6,12}	Mole	Fígado c/ puré de batata ¹
Pescada cozida c/ batatas cozidas ⁴	Dieta Ligeira	Fígado estufado simples c/ batata cozida ¹
Nectarina/ puré de nectarina	Sobremesa	Pêra /puré de pêra
Quarta-feira (almoço)	Dia 2	Quarta-feira (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Arroz de frango gratinado no forno ⁷	Prato Geral	Solha no forno c/ batata cozida ⁴
Salada de alface e cenoura raspada	Legumes	Salada de alface e cenoura
Arroz de frango triturado	Mole	Solha triturado c/ puré de batata ⁴
Arroz de frango simples	Dieta Ligeira	Solha no forno e batata cozida ⁴
Maçã/ puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de banana e laranja
Quinta-feira (almoço)	Dia 3	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Caldeirada de lulas ^{4,5,6,12}	Prato Geral	Carne de vaca estufada c/esparguete ¹
(tomate, pimento) e Salada de alface	Legumes	(cenoura, beringela) Salada de alface
Caldeirada de lulas triturada ^{4,5,6,12}	Mole	Carne de vaca estufada triturada c/ puré de esparguete ¹
Abrótea cozida c/ batatas cozidas ⁴	Dieta ligeira	Carne de vaca estufada simples c/ esparguete cozida ¹
Banana/ puré de banana e pêra	Sobremesa	Kiwi / puré de kiwi
Sexta-feira (almoço)	Dia 4	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Arroz à Valenciana ^{4,12} (cebola, cenoura, repolho, ervilha)	Prato Geral	Ovos cozidos c/ batatas cozidas ³
Arroz à Valenciana triturado	Legumes	Brócolos e couve cozidos
Arroz de frango simples	Mole	Ovos triturados c/ puré de batata ³
Maçã / puré de maçã	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 5	Sábado (jantar)
Sopa C. flor e abóbora ¹²	Sopa	Sopa de C. flor e abóbora
Perca grelhada c/ batatas cozida ⁴	Prato Geral	Bifanas de porco estufadas c/ arroz de cenoura
Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface
Perca grelhada triturada c/ puré de batata ⁴	Mole	Bifanas estufadas trituradas c/ puré de arroz de cenoura
Perca grelhada c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Bife de peru grelhado c/ arroz de cenoura ^{5,6}
Abacaxi / puré de abacaxi	Sobremesa	Laranja / puré de laranja e banana
Domingo (almoço)	Dia 6	Domingo (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Strogonoff de peru c/ cogumelos c/ esparguete cozido ^{1,7,12}	Prato Geral	Empadão de batata e atum ⁴
Feijão verde cozido	Legumes	(cebola, tomate, salsa) e Salada de alface
Strogonoff de peru triturado c/ puré de massa ^{1,7,12}	Mole	Empadão de batata e atum ⁴
Peru estufado simples c/ esparguete cozido ¹	Dieta Ligeira	Atum ao natural e batata cozida ⁴
Maçã assada / puré de maçã assada	Sobremesa	Pêra / puré de pêra



Parabéns
Ausenda



Parabéns
António

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.

