


Ementa Do Refeitório - Semana de 3 a 9 de Fevereiro de 2025

| Segunda-feira (Almoço) | Dia 3 | Segunda-feira (Jantar) |
|--|---------------|--|
| Sopa de C. coração | Sopa | Sopa de C. coração |
| Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura | Prato Geral | Pescada cozida c/ batata cozida e molho verde ⁴ |
| Salada de alface | Legumes | Brócolos cozidos  |
| Bife de frango triturado c/ puré de arroz e puré de legumes ^{5,6,12} | Mole | Pescada triturada c/ puré de batata ⁴ |
| Bife de frango grelhado c/ arroz branco | Dieta Ligeira | Pescada cozida c/ batata cozida ⁴ |
| Maçã / puré de maçã | Sobremesa | Banana / puré de banana e laranja |
| Terça-feira (Almoço) | Dia 4 | Terça-feira (jantar) |
| Sopa de Alho francês | Sopa | Sopa de Alho francês |
| Bolinhos de bacalhau c/ batata cozida e feijão frade ^{1,3,4,5,6,12} | Prato Geral | Arroz de carne de vaca |
| Feijão verde cozido | Legumes | (cenoura, tomate) e C. portuguesa salteada |
| Bolinhos de bacalhau triturados c/ puré de batata e puré de feijão ^{1,3,5,6,12} | Mole | Arroz de carne de vaca triturado |
| Perca grelhada c/ batata cozida ⁴ | Dieta Ligeira | Arroz de carne de vaca |
| Laranja / puré de maçã e laranja | Sobremesa | Pêra /puré de pêra |
| Quarta-feira (almoço) | Dia 5 | Quarta-feira (jantar) |
| Sopa de Brócolos | Sopa | Sopa de Brócolos |
| Costeleta de porco grelhada c/ arroz branco ^{6,12} | Prato Geral | Ovos mexidos c/ massa espiral ^{3,5,6} |
| Juliana de repolho e cenoura salteados | Legumes | Salada de alface |
| Costeleta triturada c/ puré de arroz branco ^{1,4} | Mole | Ovos mexidos trituradas c/ puré de massa ^{5,6} |
| Costeleta simples c/ arroz branco ⁴ | Dieta Ligeira | Bife de frango grelhado c/ massa espiral cozida ^{5,6} |
| Maçã/ puré de maçã | Sobremesa | Banana / puré de banana e laranja |
| Quinta-feira (almoço) | Dia 6 | Quinta-feira (jantar) |
| Sopa de Cenoura e feijão branco ¹² | Sopa | Sopa de Cenoura e feijão branco ¹² |
| Massada de peixe ⁴ | Prato Geral | Strogonoff de frango c/ arroz branco |
| (cebola, tomate, pimento) e Salada de alface | Legumes | Salada de alface e tomate |
| Massada de peixe triturada ⁴ | Mole | Strogonoff de frango triturado c/ puré de arroz |
| Massada de peixe simples ⁴ | Dieta ligeira | Strogonoff de frango simples c/ arroz branco |
| Laranja / puré de laranja e pêra | Sobremesa | Maçã / puré de maçã |
| Sexta-feira (almoço) | Dia 7 | Sexta-feira (jantar) |
| Creme de legumes | Sopa | Creme de legumes |
| Arroz à Valenciana de carne de vaca (cenoura, ervilha, repolho) e salada de alface | Prato Geral | Solha no forno c/ batata cozida ⁴ |
| Arroz à Valenciana de carne de vaca triturado | Legumes | Juliana de cenoura e repolho |
| Arroz de carne de vaca simples | Mole | Solha no forno triturada c/ puré de batata ⁴ |
| Banana / puré de banana | Dieta Ligeira | Solha no forno c/ batata cozida ⁴ |
| | Sobremesa | Pêra / puré de pêra |
| Sábado (almoço) | Dia 8 | Sábado (jantar) |
| Sopa de repolho | Sopa | Sopa de repolho |
| Bolonhesa de atum ^{1,4} | Prato Geral | Mista de carne grelhada c/ arroz branco ^{5,6} |
| (cebola, tomate) e salada de alface | Legumes | Brócolos cozidos |
| Bolonhesa de atum triturada ^{1,4} | Mole | Fêvera grelhada triturada c/ puré de arroz ^{5,6} |
| Bolonhesa de atum simples ^{1,4} | Dieta Ligeira | Fêvera grelhada c/ arroz branco ^{5,6} |
| Abacaxi / puré de abacaxi | Sobremesa | Maçã / puré de maçã |
| Domingo (almoço) | Dia 9 | Domingo (jantar) |
| Sopa de Abóbora e salsa | Sopa | Sopa de Abóbora e salsa |
| Arroz de aves no forno | Prato Geral | Salmão no forno c/ batata cozida ⁴ |
| Salada de alface e pepino | Legumes | Cenoura e C. Portuguesa cozidas |
| Arroz de aves no forno triturado | Mole | Salmão triturado c/ puré de batata ⁴ |
| Arroz de aves simples | Dieta Ligeira | Salmão grelhado 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, ³ovos e produtos à base de ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe,⁵ amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja,⁷ leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo e produtos à base de aipo,¹⁰ mostrada e produtos a base de mostrada, ¹¹sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoço e produtos á base de tremoços, ¹⁴moluscos 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.

