



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

Segunda-feira (Almoço)	Dia 3	Segunda-feira (Jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Feijão frade c/ batata cozida, atum e ovo cozido c/ molho verde ^{3,4,12}	Prato	Arroz malandro de lulas ¹⁴
Feijão verde cozido	Legumes	(cebola, tomate) e salada de alface e cebola
Puré de batata, puré de feijão e puré de atum c/ ovo ^{3,4,12}	Mole	Arroz malandro de lulas triturado ¹⁴
Batata cozida c/ pescada cozida ⁴	Dieta	Arroz malandro de lulas simples ¹⁴
Fruta de Época	Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira (Almoço)	Dia 4	Terça-feira (jantar)
sopa de couve-coração	Sopa	sopa de couve-coração
Cozido à Portuguesa (frango + porco)	Prato	Moelas estufadas c/ arroz branco
Repolho e cenoura cozidos	Legumes	Salada de alface e pepino
Cozido à Portuguesa triturado ^{5,6,12}	Mole	Moelas estufadas trituradas c/ puré de arroz
Frango cozido c/ batata cozida	Dieta	Moelas estufadas simples c/ arroz branco
Pudim	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira (almoço)	Dia 5	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de brócolos
Massada de Carne de vaca ¹	Prato	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
(cebola, tomate, beringela) + salada de alface	Legumes	Brócolos cozidos
Massada de carne de vaca triturada ¹	Mole	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Massada de carne de vaca simples ¹	Dieta	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira (almoço)	Dia 6	Quinta-feira (jantar)
Sopa de alho francês e courgette	Sopa	Sopa de alho francês e courgette
Filetes de peixe dourados no forno c/ arroz de cenoura e ervilha ^{4,5,6,12}	Prato	Bife de peru grelhado c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Salada de alface	Legumes	Salada de alface e cenoura
Filetes de peixe triturados c/ puré de arroz ^{4,5,6,12}	Mole	Bife de peru grelhado triturado c/ puré de massa ^{1,5,6}
Filetes de peixe simples c/ arroz branco ⁴	Dieta	Bife de peru grelhado c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira (almoço)	Dia 7	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Coxas de frango no forno c/ batata ensalsada	Prato	Raia estufada c/ arroz branco ⁴
Brócolos cozidos	Legumes	(cebola, tomate, pimento) e salada de alface
Coxas de frango no forno trituradas c/ puré de batata	Mole	Raia estufada triturada c/ puré de arroz ⁴
Coxas de frango no forno simples c/ batata cozida	Dieta	Raia estufada simples c/ arroz branco ⁴
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Sábado (almoço)	Dia 8	Sábado (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Salmão no forno c/ arroz de tomate ⁴	Prato	Esparguete à bolonhesa ¹ 
Feijão verde cozido	Bró	Salada de alface e tomate Parabéns Susana
Salmão no forno triturado c/ puré de arroz de tomate ⁴	Mole	Esparguete à bolonhesa triturado ¹
Pescada cozida c/ arroz branco ⁴	Dieta	Esparguete à bolonhesa simples ¹
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Domingo (almoço)	Dia 9	Domingo (jantar)
Sopa de C. Portuguesa	Sopa	Sopa de C. Portuguesa
Bifanas estufadas c/ esparguete cozido ¹	Prato	Rissóis de pescada no forno c/ arroz branco ^{1,3,4,5,6,12} 
Salada de Alface e pepino	Legumes	Repolho salteado Parabéns António
Bifanas estufadas trituradas c/ puré de massa ¹	Mole	Rissóis de pescada triturados e puré de arroz ^{1,3,4,5,6,12}
Bifanas simples c/ esparguete cozido ¹	Dieta	Pescada cozida triturada c/ arroz branco ⁴
Maçã assada c/ canela	Sobremesa	Fruta da época

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:**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. Consulte as fichas técnicas para verificar os alergénios presentes em cada prato.