



Ementa Do Refeitório - Semana de 5 a 11 de Agosto de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 5	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês Parabéns Nuno Azevedo
Esparguete de frango c/cenoura	Prato Geral	Omolete de cebola e salsa c/ arroz branco ^{3,5,6} 
Feijão verde cozido	Legumes	Salada de alface e cenoura
Esparguete de frango triturado c/ puré de esparguete	Mole	Omolete de cebola e salsa triturada c/ puré de arroz ^{3,5,6}
Esparguete de frango simples c/ esparguete	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ arroz branco ⁴
Banana / Puré de Banana	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 6	Terça-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Massada de pescada e tintureira ^{1,4} (cebola, tomate, pimento, salsa)	Prato Geral	Coelho à caçador c/ arroz branco ¹
Massada de pescada e tintureira triturada ^{1,4}	Legumes	Salada de alface e cenoura
Massada simples de pescada e tintureira ^{1,4}	Mole	Coelho estufado triturado c/ puré de arroz branco ¹
Maçã / Puré de maçã	Dieta Ligeira	Coelho estufado simples c/ arroz branco ¹
	Sobremesa	Nectarina / Puré de Nectarina
Quarta-feira (almoço)	Dia 7	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²	Sopa	Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²
Churrasco misto c/ batata cozida	Prato Geral	Solha no forno e batatas ensalsadas ⁴
Salada de alface e pepino	Legumes	Salada de alface
Churrasco misto e puré de batata triturado ^{1,5,6,12}	Mole	Solha no forno triturado c/ puré de batatas ensalsadas ⁴
Bife de frango grelhado c/ batatas cozida	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida
Laranja / Puré de Banana e laranja	Sobremesa	Pêra / puré de Pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 8	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos Parabéns Pedro Miguel Ramos
Pataniscas de bacalhau c/ arroz malandro de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,12}	Prato Geral	Fígado de cebolada e batatas cozidas
Salada de alface e tomate	Legumes	(cebola, cenoura) + brócolos cozidos 
Pataniscas trituradas c/ puré de arroz de legumes ^{1,3,5,6,12}	Mole	Fígado triturado c/ puré de batata
Abrótea cozida c/ arroz branco	Dieta ligeira	Frango estufado c/ batata cozida
Ameixa/ Puré de ameixa	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 9	Sexta-feira (jantar)
Sopa de repolho e feijão vermelho ¹²	Sopa	Sopa de repolho e feijão vermelho ¹²
Frango assado c/ limão e batatas ensalsadas assadas	Prato Geral	Atum estufado c/ arroz branco ⁴
Salada de alface e pepino	Legumes	(cenoura, alho francês)
Frango assado triturado c/ puré de batatas	Mole	Atum estufado triturado c/ puré de arroz ⁴
Frango assado simples c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ arroz branco ⁴
Banana / Puré de Banana	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 10	Sábado (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Arroz malandro de lulas ¹⁴	Prato Geral	Bife de frango grelhado c/ esparguete cozido ^{1,5,6}
Salada de alface e tomate	Legumes	Juliana de cenoura e repolho
Arroz malandro de lulas ¹⁴	Mole	Bife de frango grelhado triturado c/ puré de massa ^{1,5,6}
Arroz malandro de pescada ⁴	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ esparguete cozido ^{1,5,6}
Melão / puré de melão	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 11	Domingo (jantar)
Sopa de Cenoura e C. portuguesa	Sopa	Sopa de Cenoura e C. portuguesa
Espetadas de frango grelhadas c/ arroz branco e batatas fritas	Prato Geral	Maruca cozida c/ batata cozida ⁴
Salada de alface e tomate	Legumes	Brócolos e C. flor cozidos
Fêvera grelhada triturada e puré de arroz	Mole	Maruca cozida triturada c/ puré de batata ⁴
Fêvera grelhada c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Maruca cozida c/ batata cozida ⁴
Melancia	Sobremesa	Banana / Puré de Banana

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.

