


Ementa Do Refeitório - Semana de 5 a 11 de Janeiro de 2026

Segunda-feira (Almoço)	Dia 5	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Bife de frango de cebolada c/ arroz de cenoura	Prato Geral	Ovos mexidos c/ arroz branco ^{3,5,6}
Feijão verde cozido	Legumes	Salada de alface e cenoura
Bife de frango de cebolada triturado c/ puré de arroz	Mole	Ovos mexidos triturados c/ puré de arroz ^{3,5,6}
Bife de frango estufado simples c/ arroz de cenoura	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 
Bacalhau à brás ^{3,4}	Prato Geral	Coelho à caçador c/ arroz branco ¹
Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface e cenoura
Bacalhau à brás triturado ^{3,4}	Mole	Coelho estufado triturado c/ puré de arroz branco ¹
Batata cozida c/ pescada cozida ^{3,4}	Dieta Ligeira	Coelho estufado simples c/ arroz branco ¹
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / Puré de Laranja e Kiwi
Quarta-feira (almoço)	Dia 7	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²	Sopa	Sopa de Abóbora e ervilhas ¹²
Alheira no forno c/ arroz branco ^{1,5,6,12}	Prato Geral	Red fish no forno e batatas ensalsadas ⁴
Repolho salteado	Legumes	Salada de cenoura e pepino
Frango triturado c/ puré de arroz ^{1,5,6,12}	Mole	Red fish no forno triturado c/ puré de batatas ensalsadas ⁴
Coxa de frango estufada c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Banana / puré de banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 8	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Massada de pescada ^{1,3,5,6,12}	Prato Geral	Bife de peru grelhado e arroz de cenoura ^{5,6}
(cebola, tomate, pimento, coentros) Salada de alface	Legumes	(cebola, cenoura) + brócolos cozidos
Massada de pescada triturada ^{1,3,5,6,12}	Mole	Bife de peru triturado c/ puré de arroz ^{5,6}
Massada de pescada simples	Dieta ligeira	Bife de peru grelhado c/ arroz branco ^{5,6}
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de laranja e 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	Prato Geral	Atum estufado c/ esparguete cozido ¹
Salada de alface e pepino	Legumes	(cenoura, alho francês) e salada de alface
Frango assado triturado c/ puré de batatas	Mole	Atum estufado triturado c/ puré de massa ¹
Frango assado simples c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Atum ao natural c/ esparguete cozido ¹
Banana / puré de banana	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Sábado (almoço)	Dia 10	Sábado (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Arroz malandro de lulas ¹⁴	Prato Geral	Hambúguer grelhado c/ esparguete cozido
Salada de alface e tomate	Legumes	Juliana de cenoura e repolho
Arroz malandro de lulas ¹⁴	Mole	Hambúguer grelhado triturado c/ puré de massa
Arroz malandro de pescada ⁴	Dieta Ligeira	Hambúguer grelhado c/ esparguete cozido ¹
Tangerina/ Puré de tangerina e maçã	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Domingo (almoço)	Dia 11	Domingo (jantar)
Sopa de Cenoura e C. portuguesa	Sopa	Sopa de Cenoura e C. portuguesa
Lombo assado c/ maçã assada, batata assada arroz branco	Prato Geral	Maruca cozida c/ batata cozida ⁴
Salada de alface	Legumes	Couve Portuguesa
Lombo assado triturado e puré de arroz	Mole	Maruca cozida triturada c/ puré de batata ⁴
Salada de alface	Dieta Ligeira	Maruca cozida c/ batata cozida ⁴
Leite Creme ^{1,3,7}	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 tremço e produtos á base de tremços, 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.