


Ementa Do Refeitório - Semana de 2 de fevereiro a 8 de fevereiro de 2026

Segunda-feira (Almoço)	Dia 2	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de abobora	Sopa	Sopa de abobora
Esparguete a bolonhesa	Prato Geral	Carapau no forno com batata cozida
Cenoura raspada	Legumes	brócolos
Esparguete a bolonhesa triturado	Mole	Carapau no forno com batata cozida triturado
Esparguete a bolonhesa em branco	Dieta Ligeira	Carapau grelhado com batata cozida
Tangerina/ puré de tangerina e banana	Sobremesa	Maça/puré de maça
Terça-feira (Almoço)	Dia 3	Terça-feira (jantar)
Sopa de legumes	Sopa	Sopa de legumes
Douradinhos no forno com arroz de ervilhas	Prato Geral	massa de frango
Salada mista	Legumes	Macedónia Parabéns Igor Oliveira
Douradinhos no forno com arroz de ervilhas triturado	Mole	massa de frango triturado
Arroz de peixe em branco	Dieta Ligeira	massa de frango em branco 
Pera/ puré de pera	Sobremesa	Banana / puré de banana
Quarta-feira (almoço)	Dia 4	Quarta-feira (jantar)
Creme de couve-flor	Sopa	Creme de couve-flor
Empadão de frango	Prato Geral	Arroz de tintureira
Salada de tomate e cebola	Legumes	Alho francês, pimentos
Empadão de frango triturado	Mole	Arroz de tintureira triturado
Empadão de frango em branco	Dieta Ligeira	Arroz de tintureira em branco
Kiwi/puré de kiwi	Sobremesa	Laranja/ puré de laranja e banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 5	Quinta-feira (jantar)
Sopa de alho francês e couve coração	Sopa	Sopa de alho francês e couve coração
Massa de atum com cogumelos	Prato Geral	Frango a brás
Cenoura raspada	Legumes	Salada de alface
Massa de atum com cogumelos triturada	Mole	Frango a brás triturado
massa de atum em branco	Dieta Ligeira	Bife frango grelhado com batata cozida
Maça/puré de maça	Sobremesa	Leite creme
Sexta-feira (almoço)	Dia 6	Sexta-feira (jantar)
sopa de courgette e cenoura	Sopa	sopa de courgette e cenoura
Bifanas com arroz branco	Prato Geral	Massada de pescada e couve-flor
cenoura raspada	Legumes	couve-flor
Bifanas com arroz branco triturado	Mole	Massada de pescada e couve-flor triturado
Bifanas com arroz branco em branco	Dieta Ligeira	Massada de pescada em branco
Banana/puré de banana	Sobremesa	Tangerina/puré de tangerina e banana
Sábado (almoço)	Dia 7	Sábado (jantar)
Sopa de couve coração, alho francês e abóbora	Sopa	Sopa de couve coração, alho francês e abóbora
Salmão no forno com batata cozida	Prato Geral	Arroz de carnes malandrinho
Espinafres salteado	Legumes	couve coração
Salmão no forno com batata cozida triturado	Mole	Arroz de carnes malandrinho triturado
Salmão com batata cozida	Dieta Ligeira	Arroz de carnes em branco
Kiwi/puré de kiwi	Sobremesa	Maça/puré de maça
Domingo (almoço)	Dia 8	Domingo (jantar)
Sopa de brócolos	Sopa	Sopa de brócolos
Coelho á caçador com arroz branco	Prato Geral	Massada de abrótea
Salada mista	Legumes	alho-francês
Coelho á caçador com arroz branco trirurado	Mole	Massada de abrótea triturado
Coelho com arroz em branco	Dieta Ligeira	Massada de abrótea em branco
Pudim	Sobremesa	Pera/puré de pera

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.