

## Ementa Do Refeitório - Semana de 06 a 12 de Outubro de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 6	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Costeletas / Feveras c/ esparguete cozido	Prato Geral	Abrótea cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Feijão verde cozido	Legumes	Repolho e cenoura cozidos
Costeletas/feveras triturados e puré de massa	Mole	Abrótea cozida triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Bife de frango simples e massa cozida	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Banana / Puré de banana e kiwi	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 7	Terça-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Bacalhau à Gomes de Sá c/ ovo e azeitonas <sup>3,4,5,6</sup>	Prato Geral	Bifanas de porco estufadas e massa espiral cozida <sup>1</sup>
Salada de alface e cebola	Legumes	(tomate, cenoura) + brócolos cozidos
Bacalhau à Gomes de Sá triturado <sup>3,4,5,6</sup>	Mole	Bifanas de porco estufadas trituradas c/ puré de massa <sup>1</sup>
Pescada à Gomes de Sá <sup>3,4,5,6</sup>	Dieta Ligeira	Frango estufado c/ massa cozida <sup>1</sup>
Maçã / Puré de maçã e canela	Sobremesa	Laranja / Puré de laranja e banana
Quarta-feira (almoço)	Dia 8	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e ervilhas <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Abóbora e ervilhas <sup>12</sup>
Coxa de peru estufada c/ massa de espiral <sup>1</sup>	Prato Geral	Rissóis de camarão c/ arroz de ervilhas <sup>4</sup>
(cebola, cenoura, courgette) e Salada de alface, pepino e cebola	Legumes	Brócolos e couve flor cozidas
Coxa de peru estufada triturada e puré de massa <sup>1</sup>	Mole	Rissóis de camarão c/ arroz de ervilhas triturados
Coxa de peru estufada simples c/ massa espiral estufada	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Quinta-feira (almoço)	Dia 09	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Pescada estufada c/ batata cozida <sup>4</sup>	Prato Geral	Hambúrguer grelhado c/ batata frita e ovo a cavalo
(cenoura, alho francês, ervilhas) e salada de alface	Legumes	Salada de alface, tomate e cebola
Pescada estufada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>	Mole	Hambúrguer grelhado triturado c/ puré de massa
Pescada cozida c/ batata cozida	Dieta ligeira	Hambúrguer grelhado c/ esparguete cozido <sup>1</sup>
Maçã / Puré de maçã	Sobremesa	Laranja / Puré de Banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 10	Sexta-feira (jantar)
Canjinha de frango e cenoura <sup>1</sup>	Sopa	Sopa de repolho
Coxas de frango assadas e arroz de açafraão	Prato Geral	Red fish no forno c/ batatas assadas <sup>4</sup>
Juliana de c. coração e cenoura	Legumes	Salada de alface, tomate e cebola
Coxas de frango assadas trituradas c/ puré de arroz	Mole	Red fish triturado c/ puré de batata <sup>4</sup>
Coxas de frango assadas simples c/ arroz simples	Dieta Ligeira	Red fish no forno c/ batatas assadas <sup>4</sup>
Banana / Puré de banana e laranja	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 11	Sábado (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Arroz de peixe <sup>4</sup>	Prato Geral	Fígado de cebolada c/ batata cozida
(cebola, tomate, pimento, salsa) e Salada de alface	Legumes	Brócolos e cenoura cozidos
Arroz de peixe triturada <sup>4</sup>	Mole	Fígado de cebolada c/ puré de batata <sup>1</sup>
Arroz de peixe simples <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Fígado estufado simples c/ batata cozida <sup>1</sup>
Laranja / puré de banana e laranja	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 12	Domingo (jantar)
Sopa de Cenoura e C. portuguesa	Sopa	Sopa de Cenoura e C. portuguesa
Rotti recheado c/ alheira c/batata assada arroz branco <sup>5,6,12</sup>	Prato Geral	Bolonhesa de atum <sup>1,4</sup>
Salada mista - alface,tomate, pepino e cebola	Legumes	Feijão verde
fevera de porco triturada c/ batata assada e arroz	Mole	Bolonhesa de atum triturada e puré de massa <sup>1,4</sup>
Bife de frango grelhado c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Bolonhesa simples de atum e esparguete cozido <sup>1,4</sup>
Maça assada c/ canela <sup>1,3,7</sup>	Sobremesa	Banana / Puré de banana e laranja

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:** <sup>1</sup> glúten, <sup>2</sup> crustáceos e produtos à base de crustáceos, <sup>3</sup> ovos e produtos à base de ovos, <sup>4</sup> peixe e produtos à base de peixe, <sup>5</sup> amendoins e produtos à base de amendoins, <sup>6</sup> soja e produtos à base de soja, <sup>7</sup> leite e produtos à base de leite, <sup>8</sup> frutos de casca rija, <sup>9</sup> aipo e produtos à base de aipo, <sup>10</sup> mostrada e produtos a base de mostrada, <sup>11</sup> sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, <sup>12</sup> dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup> tremçoço e produtos á base de tremçoços, <sup>14</sup> 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.