

Ementa Do Refeitório - Semana de 8 a 14 de Setembro de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 8	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Esparguete cozido c/ almôndegas estufadas ¹ (cebola, tomate), Salada de alface e cebola	Prato Geral	Empadão de filetes de peixe e puré de batata (cenoura, alho francês) e feijão verde cozido
Almôndegas trituradas c/ puré de massa ¹	Mole	Empadão triturado ⁴
Esparguete cozido e almôndegas estufadas simples ¹	Dieta Ligeira	Filetes de peixe no forno c/ puré de batata ⁴
Tangerina / Puré de tangerina e banana	Sobremesa	Pêra /puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 9	Terça-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e grão ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e grão ¹²
Pataniscas c/ arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,12}	Prato Geral	Massada de carne de vaca
Salada de alface e pepino	Legumes	(cebola, cenoura, beringela) e salada de alface
Pescada cozida triturada c/ de arroz de tomate ^{1,4}	Mole	Carne de vaca triturada c/ puré de massa ¹
Pescada cozida c/ arroz branco ⁴	Dieta Ligeira	Carne de vaca estufada simples c/ massa cozida ¹
Banana / Puré de banana e kiwi	Sobremesa	Maçã / puré de Maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 10	Quarta-feira (jantar)
Canjinha c/ cenoura ¹	Sopa	Canjinha c/ cenoura ¹
Coxas de frango estufadas e couscous ¹ (cebola, cenoura, courgette) + Salada de alface	Prato Geral	Bolonhesa de atum ^{1,4}
Coxas de frango estufadas trituradas c/ puré de couscous ¹	Mole	Bolonhesa de atum triturada ^{1,4}
Coxas de frango estufadas simples c/ couscous	Dieta Ligeira	Bolonhesa simples de atum ^{1,4}
Laranja / Puré de Pêra e Banana	Sobremesa	Banana/ puré de banana e maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 11	Quinta-feira (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Perca grelhada c/ batata a murro ⁴	Prato Geral	Omelete de salsicha c/ arroz de cenoura ^{3,5,6,12}
Repolho salteado c/ alho	Legumes	Salada de alface
Perca triturada c/ puré de batata ⁴	Mole	Omelete de salsicha triturada c/ puré de arroz ^{3,5,6}
Perca grelhada c/ batata cozida ⁴	Dieta ligeira	Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura ^{3,5,6}
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Maçã /puré de maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 12	Sexta-feira (jantar)
Creme de cenoura e c. flor	Sopa	Creme de cenoura e c. flor
Peru e cogumelo estufados c/ e arroz branco	Prato Geral	Salada de sardinha e batata c/ molho verde ⁴
Salada de alface e cenoura	Legumes	Feijão verde cozido
Peru estufado c/ cogumelos triturado e puré de arroz	Mole	Pescada cozida triturada c/ puré de batata
Peru estufado simples c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Salada de sardinha e batata simples ⁴
Gelatina	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Sábado (almoço)	Dia 13	Sábado (jantar)
Sopa de Nabo	Sopa	Sopa de Nabo
Abrótea no forno c/ batata cozida ⁴	Prato Geral	Bife de frango de cebolada c/ massa espiral cozida ¹
Cenoura e brócolos cozidos	Legumes	C. coração cozida
Abrótea triturado c/ puré de batata ⁴	Mole	Bife de frango de cebolada triturada c/ massa espiral cozida ¹
Abrótea no forno c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ massa espiral cozida ¹
Melão / Puré de Melão	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Domingo (almoço)	Dia 14	Domingo (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Lombo de porco assado no forno c/ batata assada e arroz	Prato Geral	Arroz de peixe malandro ⁴
Salada de alface, cenoura e beterraba	Legumes	(cebola, tomate, coentros) + Salada de alface
Lombo de porco assado triturado c/ puré de batata e arroz	Mole	Arroz de peixe malandro triturado ⁴
Lombo de porco simples c/ batata assada e arroz branco	Dieta Ligeira	Arroz de peixe simples ⁴
Banana / puré de banana e pêra	Sobremesa	Laranja / Puré de maçã e laranja



Parabéns Júlia

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, ²crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³ovos e produtos à base de ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe,⁵ amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja,⁷ leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo e produtos à base de aipo,¹⁰ mostrada e produtos a base de mostrada, ¹¹sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoço e produtos á base de tremoços, ¹⁴moluscos 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.

