

## Ementa Do Refeitório - Semana de 7 a 13 de Outubro de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 7	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Bife de frango c/ cogumelos e esparguete cozido	Prato Geral	Abrótea cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Feijão verde cozido	Legumes	Repolho e cenoura cozidos
Bife de frango c/ cogumelos triturados e puré de massa	Mole	Abrótea cozida triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Bife de frango c/ cogumelos 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 8	Terça-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Bacalhau à Gomes de Sá <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 9	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e ervilhas <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Abóbora e ervilhas <sup>12</sup>
Coxa de peru estufada e massa de espiral estufada <sup>1</sup> (cebola, cenoura, courgette) e Salada de alface	Prato Geral	Ovos cozidos c/ batatas cozidas <sup>4</sup>
Coxa de peru estufada triturada e puré de massa <sup>1</sup>	Legumes	Brócolos e c. flor cozidas
Coxa de peru estufada simples c/ massa espiral estufada	Mole	Ovos cozidos triturados c/ puré de batata
Pêra / puré de pêra	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida
	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi
Quinta-feira (almoço)	Dia 10	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Pescada estufada c/ batata cozida <sup>4</sup> (cenoura, alho francês, ervilhas) e salada de alface	Prato Geral	Hambúguer grelhado c/ esparguete cozido
Pescada estufada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>	Legumes	Salada de alface e cenoura
Pescada cozida c/ batata cozida	Mole	Hambúguer grelhado triturado c/ puré de massa
Maçã / Puré de maçã	Dieta ligeira	Hambúguer grelhado c/ esparguete cozido <sup>1</sup>
	Sobremesa	Laranja / Puré de Banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 11	Sexta-feira (jantar)
Canjinha de frango e cenoura <sup>1</sup>	Sopa	Sopa de repolho
Coxas de frango assadas c/ limão 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 e tomate
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 12	Sábado (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Arroz de peixe <sup>4</sup> (cebola, tomate, pimento, salsa) e Salada de alface	Prato Geral	Fígado de cebolada c/ batata cozida
Arroz de peixe triturada <sup>4</sup>	Legumes	Brócolos e cenoura cozido
Arroz de peixe simples <sup>4</sup>	Mole	Fígado de cebolada c/ puré de batata <sup>1</sup>
Laranja / puré de banana e laranja	Dieta Ligeira	Fígado estufado simples c/ batata cozida <sup>1</sup>
	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Domingo (almoço)	Dia 13	Domingo (jantar)
Sopa de Cenoura e C. portuguesa	Sopa	Sopa de Cenoura e C. portuguesa
Costeleta de porco grelhada c/ arroz branco e feijão preto <sup>5,6,12</sup>	Prato Geral	Bolonhesa de atum e esparguete cozido <sup>1,4</sup>
Repolho estufado	Legumes	(cebola, tomate) e Salada de alface
Costeleta de porco triturada c/ puré de arroz e puré de feijão preto	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>
Aletria / Aletria triturada <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.

