

Ementa Do Refeitório - Semana de 9 a 15 de Junho de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 9	Segunda-feira (Jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Bife de peru grelhado c/ arroz colorido (ervilha, cenoura, milho)	Prato	Massada de pescada ¹⁴
Salada de alface e pepino	Legumes	(cebola, tomate) e salada de alface e cebola
Bife de peru grelhado triturado c/ puré de arroz	Mole	Massada de pescada triturada ¹⁴
Bife de peru grelhado c/ arroz branco	Dieta	Massada de pescada simples ¹⁴
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Banana / puré de banana
Terça-feira (Almoço)	Dia 10	Terça-feira (jantar)
sopa de couve-coração	Sopa	sopa de couve-coração
Feijão frade c/ batata cozida, atum e ovo cozido c/ molho verde ^{3,4,12}	Prato	Moelas estufadas c/ arroz branco
Feijão verde cozido	Legumes	Salada de alface e pepino
Puré de batata, puré de feijão e puré de atum c/ ovo ^{3,4,12}	Mole	Moelas estufadas trituradas c/ puré de arroz
Batata cozida c/ pescada cozida ⁴	Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz branco
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Laranja / puré de laranja e maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 11	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de brócolos
Massada de frango ¹	Prato	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
(cebola, tomate, cenoura) + salada de alface	Legumes	Brócolos cozidos
Massada de carne de vaca triturada ¹	Mole	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Massada de carne de vaca simples ¹	Dieta	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Banana / Puré de banana	Sobremesa	Pêra / puré de p ^a ra
Quinta-feira (almoço)	Dia 12	Quinta-feira (jantar)
Sopa de alho francês e courgette	Sopa	Sopa de alho francês e courgette
Solha no forno c/ batatas ensalsadas ⁴	Prato	Costeleta de porco grelhada c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface e cenoura
Solha triturada c/ puré de batata ⁴	Mole	Fêvera grelhada triturada c/ puré de massa ^{1,5,6}
Solha simples c/ batata cozida ⁴	Dieta	Costeleta de porco grelhada c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Nectarinas / puré de nectarina	Sobremesa	Banana / puré de Banana
Sexta-feira (almoço)	Dia 13	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Arroz de aves o forno gratinado	Prato	Raia estufada c/ batata cozida ⁴
Salada de alface, tomate e cebola	Legumes	(cebola, tomate, pimento) e salada de alface
Arroz de aves no forno triturado	Mole	Raia estufada triturada c/ puré de batata ⁴
Arroz de aves simples	Dieta	Raia estufada simples c/ batata cozida ⁴
Tangerina / puré de tangerina	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Sábado (almoço)	Dia 14	Sábado (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Carapau de cebolada c/ batata cozida ⁴	Prato	Esparguete à bolonhesa ¹
Feijão verde cozido	Bró	Salada de alface e tomate
Carapau de cebolada triturado c/ puré de batata ⁴	Mole	Esparguete à bolonhesa triturado ¹
Carapau cozido c/ batata cozida ⁴	Dieta	Esparguete à bolonhesa simples ¹
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Melancia / puré de banana e melancia
Domingo (almoço)	Dia 15	Domingo (jantar)
Sopa de C. Portuguesa	Sopa	Sopa de C. Portuguesa
Bifanas estufadas c/ esparguete cozido ¹	Prato	Rissóis de pescada no forno c/ arroz branco ^{1,3,4,5,6,12}
Salada de Alface e pepino	Legumes	Repolho salteado
Bifanas estufadas trituradas c/ puré de massa ¹	Mole	Rissóis de pescada triturados e puré de arroz ^{1,3,4,5,6,12}
Bifanas simples c/ esparguete cozido ¹	Dieta	Pescada cozida triturada c/ arroz branco ⁴
Maçã assada c/ canela	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 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.

A Direção