



## Ementa Do Refeitório - Semana de 9 de março a 15 de março de 2026

Segunda-feira (Almoço)	Dia 9	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de abobora	Sopa	Sopa de abobora
Mix carnes grelhadas com arroz de cenoura	Prato	Pescada cozida com batata cozida
Salada mista	Legumes	Feijão-verde <b>Parabéns António Henrique</b>
Mix carnes grelhadas com arroz de cenoura triturado	Mole	Pescada cozida com batata cozida triturado
Mix carnes grelhadas com arroz branco	Dieta Ligeira	Pescada cozida com batata cozida 
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira (Almoço)	Dia 10	Terça-feira (jantar)
Sopa de legumes	Sopa	Sopa de legumes
Iscas de bacalhau com arroz feijão	Prato	Cubos de peru estufados com batata estufada
cenoura raspada	Legumes	alho-francês, Cenoura, ervilhas <b>Parabéns Joaquim Ferreira</b>
Iscas de bacalhau com arroz feijão triturado	Mole	Cubos de peru estufados com batata triturado
Arroz de bacalhau em branco	Dieta Ligeira	Cubos de peru cozido com batata cozida 
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira (almoço)	Dia 11	Quarta-feira (jantar)
Creme de couve-flor	Sopa	Creme de couve-flor
Macarronete com carne vaca	Prato	Arroz de tamboril
macedónia	Legumes	Alho-frances e pimentos
Macarronete com carne vaca triturado	Mole	Arroz de tamboril triturado
Macarronete com carne vaca	Dieta Ligeira	Arroz de tamboril em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira (almoço)	Dia 12	Quinta-feira (jantar)
Sopa de alho francês e couve coração	Sopa	Sopa de alho francês e couve coração
Rissóis de camarão no forno com arroz de ervilhas	Prato	Almondegas de carne com esparguete
Salada de pepino e tomate	Legumes	cenoura raspada
Rissóis de camarão no forno com arroz de ervilhas triturado	Mole	Almondegas de carne com esparguete triturado
Arroz de peixe	Dieta Ligeira	Almondegas de carne com esparguete em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira (almoço)	Dia 13	Sexta-feira (jantar)
sopa de courgette e cenoura	Sopa	sopa de courgette e cenoura
fêveras com cebolada e batata cozida	Prato	Atum com cogumelos e arroz ervilhas
Cenoura raspada	Legumes	Salada mista
fêveras com cebolada e batata cozida triturado	Mole	Atum com cogumelos e arroz ervilhas trituradas
fêveras grelhadas com batata cozida	Dieta Ligeira	Atum com arroz em branco
gelatina	Sobremesa	Fruta da época
Sábado (almoço)	Dia 14	Sábado (jantar)
Sopa de couve coração, alho francês e abóbora	Sopa	Sopa de couve coração, alho francês e abóbora
Redfish no forno com arroz branco	Prato	Frango aos cubos com massa espiral
Salada mista	Legumes	Ervilhas, cenoura e feijão-verde
Redfish no forno com arroz branco triturado	Mole	Frango aos cubos com massa espiral triturado
Redfish grelhado com arroz branco	Dieta Ligeira	Frango aos cubos cozidos com massa espiral cozida
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Domingo (almoço)	Dia 15	Domingo (jantar)
Creme de brócolos	Sopa	Creme de brócolos
Rolo de carne com arroz branco e batata assada	Prato	Arroz de potas malandrinho
Salada de tomate	Legumes	Pimento e alho francês
Rolo de carne com arroz branco e batata assada triturado	Mole	Arroz de potas malandrinho triturado
Rolo de carne com arroz em branco	Dieta Ligeira	Arroz de potas em branco
Bolo de laranja	Sobremesa	Fruta da época

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:**<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. Consulte as fichas técnicas para verificar os alergénios presentes em cada prato.