

Ementa Do Refeitório - Semana 13 de abril a 19 de abril de 2026

Segunda-feira (Almoço)	Dia 13	Segunda-feira (Jantar)
Creme de abobora	Sopa	Creme de abobora
Costeletas grelhados com massa de tomate	Prato	Bolinhos bacalhau com salada russa
Cenoura raspada	Legumes	Ervilhas, cenoura, feijão-verde
Costeletas grelhadas com massa de tomate triturado	Mole	Bolinhos bacalhau com salada russa triturado
Costeletas grelhadas com massa cozida	Dieta Ligeira	Abrótea cozida com batata cozida
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira (Almoço)	Dia 14	Terça-feira (jantar)
Sopa de brócolos	Sopa	Sopa de brócolos
Pescada no forno com arroz de couve	Prato	Macarronete com peru aos cubos
Couve-coração	Legumes	Rodelas de cenoura
Pescada no forno com arroz de couve triturado	Mole	Macarronete com peru aos cubos triturado
Arroz de pescada em branco	Dieta Ligeira	Macarronete com peru aos cubos em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira (almoço)	Dia 15	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Juliana	Sopa	Sopa de Juliana
Ovos mexidos com salsichas e arroz branco	Prato	Perca grelhada com batata cozida
Salada mista	Legumes	Feijão-verde
Ovos mexidos com salsichas e arroz branco	Mole	Perca grelhada com batata cozida triturado
Bife de frango grelhado com arroz branco	Dieta Ligeira	Perca grelhada com batata cozida
Fruta da época	Sobremesa	Gelatina
Quinta-feira (almoço)	Dia 16	Quinta-feira (jantar)
Sopa de alho francês e couve coração	Sopa	Sopa de alho francês e couve coração
Bacalhau com broa e batatas a murro	Prato	Arroz de frango
espinafres	Legumes	Pimentos, cenoura
Bacalhau com broa e batatas a murro triturado	Mole	Arroz de frango triturado
Migas de bacalhau cozido com batata cozida	Dieta Ligeira	Arroz de frango em branco
Maça Assada	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira (almoço)	Dia 17	Sexta-feira (jantar)
Sopa de couve coração e cenoura	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura
Lombo assado com arroz branco	Prato	Massada de pescada com alho-francês
Salada de pepino e tomate	Legumes	Alho francês
Lombo assado com arroz branco triturado	Mole	Massada de pescada com alho-francês triturado
Lombo assado com arroz branco em branco	Dieta Ligeira	Massada de pescada em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Sábado (almoço)	Dia 18	Sábado (jantar)
Creme de courgette e couve-flor	Sopa	Creme de courgette e couve-flor
Filetes de peixe no forno com batata assada	Prato	Esparguete com carne de vaca estufada
Salada Mista	Legumes	macedónia
Filetes de peixe no forno com batata assada triturado	Mole	Esparguete com carne de vaca estufada triturada
Filetes de peixe em branco com batata cozida	Dieta ligeira	Esparguete cozida com carne de vaca cozida
Ananás	Sobremesa	Fruta da época
Domingo (almoço)	Dia 19	Domingo (jantar)
Sopa de feijão-verde	Sopa	Sopa de feijão-verde
Coxa de frango assada com arroz ervilhas e batata assada	Prato	Massa de atum com cogumelos
Salada Mista	Legumes	Cenoura raspada
Coxa de frango assada com arroz ervilhas trituradas	Mole	Massa de atum com cogumelos triturada
Coxa de frango cozida com arroz branco	Dieta Ligeira	Massa de atum em branco
Leite creme	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:** 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 tremoço e produtos á base de tremoços, 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.