


## Ementa Do Refeitório - Semana de 16 de março a 22 de março de 2026

Segunda-feira (Almoço)	Dia 16	Segunda-feira (Jantar)
Sopa cenoura e couve coração	Sopa	Sopa cenoura e couve coração
Panados de frango no forno com arroz de cenoura	Prato Geral	Pescada estufada com batata cozida
Salada mista	Legumes	Brócolos cozidos
Panados de frango no forno com arroz de cenoura triturado	Mole	Pescada estufada com batata cozida triturada
Arroz de frango em branco	Dieta Ligeira	Pescada cozida com batata cozida
Laranja/puré de laranja e banana	Sobremesa	Maça/puré de maça
Terça-feira (Almoço)	Dia 17	Terça-feira (jantar)
Sopa de alho francês e abobora	Sopa	Sopa de alho francês e abobora
Massa de salmão salteada	Prato Geral	Arroz de frango
Tomate, pimentos, espinafres	Legumes	Ervilhas e cenoura
Massa de salmão salteada triturada	Mole	Arroz de frango triturado
Massa de salmão salteada em branco	Dieta Ligeira	Arroz de frango em branco
Pera/puré de pera	Sobremesa	Kiwi/puré de kiwi
Quarta-feira (almoço)	Dia 18	Quarta-feira (jantar)
Creme de brócolos	Sopa	Creme de brócolos
Fêveras grelhadas com batata frita	Prato Geral	Massada de abrótea
Salada mista	Legumes	Cebola, tomate, pimento, salsa
Fêveras grelhadas com batata frita triturado	Mole	Massada de abrótea triturada
Fêveras grelhadas com batata cozida	Dieta Ligeira	Massada de abrótea em branco
Tangerina/puré de tangerina	Sobremesa	Banana/puré de banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 19	Quinta-feira (jantar)
Sopa de abobora e cenoura	Sopa	Sopa de abobora e cenoura
Arroz de bacalhau	Prato Geral	Jardineira de frango
Pimentos, alho-frances	Legumes	macedónia
Arroz de bacalhau triturado	Mole	Jardineira de frango triturado
Arroz de bacalhau em branco	Dieta Ligeira	Jardineira de frango em branco
Maça/puré de maça	Sobremesa	Laranja/puré de laranja e banana
Sexta-feira (almoço)	Dia 20	Sexta-feira (jantar)
Creme legumes	Sopa	Creme de legumes
Rojões com arroz branco	Prato Geral	Atum com feijão frade e ovo cozido
Salada mista	Legumes	Cenoura raspada
Rojões com arroz branco triturado	Mole	Atum com feijão frade e ovo cozido triturado
Rojões com arroz branco em branco	Dieta Ligeira	Atum com batata cozida
Pera/puré de pera	Sobremesa	Kiwi/puré de kiwi
Sábado (almoço)	Dia 21	Sábado (jantar)
Sopa de couve-flor e cenoura	Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura
Pescada cozida com batata cozida	Prato Geral	Bifes de peru grelhados com massa de tomate
Couve-flor	Legumes	Cenoura raspada <b>Parabéns Dulce Soares</b> 
Pescada cozida com batata cozida triturada	Mole	Bifes de peru grelhados com massa de tomate triturado
Pescada cozida com batata cozida	Dieta Ligeira	Bifes de peru grelhados com massa branca
Tangerina/puré de tangerina e banana	Sobremesa	Maça/puré de maça
Domingo (almoço)	Dia 22	Domingo (jantar)
Sopa de courgette	Sopa	Sopa de courgette
Roty recheado com alheira e arroz branco	Prato Geral	Carapau no forno com batata cozida
Salada tomate e pepino	Legumes	Salada de pepino e cebola
Roty recheado com alheira e arroz branco triturado	Mole	Carapau no forno com batata cozida triturado
Roty com arroz branco	Dieta Ligeira	Carapau grelhado com batata cozida
Pudim	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:**<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> tremoço e produtos á base de tremoços, <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.