

Ementa Do Refeitório - Semana de 20 de abril a 26 de abril de 2026

Segunda-feira (Almoço)	Dia 20	Segunda-feira (Jantar)
creme de abobora	Sopa	creme de abobora
Panados de frango no forno com arroz branco	Prato	Abrótea cozida com batata cozida
salada mista	Legumes	brócolos
Panados de frango no forno com arroz branco triturado	Mole	Abrótea cozida com batata cozida triturada
Arroz de frango embranço	Dieta Ligeira	Abrótea cozida com batata cozida
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira (Almoço)	Dia 21	Terça-feira (jantar)
Sopa de legumes	Sopa	Sopa de legumes
Salada russa com atum	Prato	Hambúrguer grelhado com esparguete
macedónia	Legumes	Cenoura raspada
Salada russa com atum triturado	Mole	Hambúrguer grelhado com esparguete triturado
Atum ao natural com batata cozida	Dieta Ligeira	Hambúrguer grelhado com esparguete em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira (almoço)	Dia 22	Quarta-feira (jantar)
Creme de feijão-verde	Sopa	Creme de feijão-verde
entrecosto grelhado com arroz ervilhas	Prato	Solha no forno com batata assada
salada de alface	Legumes	Couve Bruxelas salteada
entrecosto grelhado com arroz ervilhas trituradas	Mole	Solha no forno com batata assada triturada
entrecosto grelhado com arroz branco	Dieta Ligeira	Solha cozida com batata cozida
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira (almoço)	Dia 23	Quinta-feira (jantar)
Sopa de couve-flor	Sopa	Sopa de couve-flor
massada de abrótea	Prato	omelete de fiambre com arroz de cenoura
cenoura e alho francês	Legumes	salada de Mista
massada de Abrótea triturado	Mole	omelete de fiambre com arroz de cenoura triturado
massada de Abrótea em branco	Dieta Ligeira	bife de frango grelhado com arroz branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira (almoço)	Dia 24	Sexta-feira (jantar)
sopa de courgette de alho francês	Sopa	sopa de courgette de alho francês
Coxa de frango estufada com puré	Prato	Massada de tintureira com delícias do mar
Ervilhas e cenoura	Legumes	Alho francês, pimentos
Coxa de frango estufada com puré triturado	Mole	Massada de tintureira com delícias do mar triturado
Coxa de frango com batata cozida	Dieta Ligeira	Massada de tintureira em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Sábado (almoço)	Dia 25	Sábado (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
arroz de tamboril	Prato	Jardineira de carnes
alho-francês, pimentos, tomate	Legumes	Ervilhas, cenoura, feijão-verde
arroz de tamboril triturado	Mole	Jardineira de carnes triturado
arroz de tamboril em branco	Dieta Ligeira	Jardineira de carnes em branco
Gelatina	Sobremesa	Fruta da época
Domingo (almoço)	Dia 26	Domingo (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Carne a alentejana com batata e arroz	Prato	Açorda de bacalhau
Salada Mista	Legumes	Alho-frances
Carne a alentejana com batata e arroz triturada	Mole	Açorda de bacalhau triturada
Carne a alentejana com arroz em branco	Dieta Ligeira	Açorda de bacalhau em branco
Maçã assada	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 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.