

## Ementa Do Refeitório - Semana de 23 de março a 29 de março de 2026

Segunda-feira (Almoço)	Dia 23	Segunda-feira (Jantar)
Sopa feijão-verde	Sopa	Sopa feijão-verde
Hambúrguer grelhado com batata frita	Prato Geral	Arroz de pescada <b>Parabéns Maria Fernanda</b>
Salada mista	Legumes	Cenoura e alho francês
Hambúrguer grelhado com batata frita triturado	Mole	Arroz de pescada triturado
Hambúrguer grelhado com arroz branco	Dieta Ligeira	Arroz branco com pescada cozida
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época 
Terça-feira (Almoço)	Dia 24	Terça-feira (jantar)
Sopa de courgette e cenoura	Sopa	Sopa de courgette e cenoura
Empadão de atum	Prato Geral	Macarronete com carne de vaca á bolonhesa 
Salada de alface e cebola	Legumes	Cenoura raspada <b>Parabéns Fernanda Nogueira</b>
Empadão de atum triturado	Mole	Macarronete com carne de vaca á bolonhesa triturado
Atum com batata cozida	Dieta Ligeira	Macarronete cozido com carne vaca cozida
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira (almoço)	Dia 25	Quarta-feira (jantar)
Creme de brócolos e couve-flor	Sopa	Creme de brócolos e couve-flor
Arroz a valenciana	Prato Geral	Bacalhau no forno com batata á murro e legumes
Ervilhas, cenoura e feijão-verde	Legumes	Alho-frances, pimento, cenoura e courgette 
Arroz a valenciana triturado	Mole	Bacalhau no forno com batata á murro triturado
Arroz a valenciana em branco	Dieta Ligeira	Bacalhau cozido com batata cozida <b>Parabéns Ângelo Silva</b>
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época <b>Parabéns Carlos Figueiro</b>
Quinta-feira (almoço)	Dia 26	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Juliana	Sopa	Sopa de Juliana
Abrótea estufada com batata cozida	Prato Geral	Cubos de frango estufados com esparguete
Couve Bruxelas	Legumes	macedónia
Abrótea estufada com batata cozida triturado	Mole	Cubos de frango estufados com esparguete triturado
Abrótea cozida com batata cozida	Dieta Ligeira	Esparguete com cubos de frango em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira (almoço)	Dia 27	Sexta-feira (jantar)
Creme feijão verde	Sopa	Creme feijão verde
Arroz de peru gratinado no forno	Prato Geral	Pescada a Gomes sá
Salada mista	Legumes	Couve coração salteada
Arroz de peru gratinado no forno triturado	Mole	Pescada a Gomes sá triturado
Arroz de peru em branco	Dieta Ligeira	Pescada cozida com batata cozida
gelatina	Sobremesa	Fruta da época
Sábado (almoço)	Dia 28	Sábado (jantar)
Sopa de couve-flor e cenoura	Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura
Solha no forno com batata ensalsada	Prato Geral	Massa a primavera (massa, ovo, fiambre, cenoura e milho)
Couve-flor e brócolos	Legumes	Salada de tomate e cebola
Solha no forno com batata ensalsada triturado	Mole	Massa a primavera triturada
Solha no forno com batata cozida	Dieta Ligeira	Massa de frango
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Domingo (almoço)	Dia 29	Domingo (jantar)
Sopa de courgette	Sopa	Sopa de courgette
Coxa de frango assada com batata assado e arroz branco	Prato Geral	Arroz de atum com milho
Salada tomate e pepino	Legumes	Salada mista
Coxa de frango assada com arroz branco triturado	Mole	Arroz de atum com milho triturado
Coxa de frango cozida com arroz branco	Dieta Ligeira	Arroz de atum em branco
Cheesecake	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.