



## Ementa Do Refeitório - Semana de 30 de março a 5 de abril de 2026

Segunda-feira (Almoço)	Dia 30	Segunda-feira (Jantar)
Creme de couve-flor e couve coração	Sopa	Creme de couve-flor e couve coração
Rancho (carne vaca, macarronete e grão-de-bico)	Prato	Bolinhos bacalhau com arroz de ervilhas
Cenoura	Legumes	Salada de alface e cebola
Rancho (carne vaca, macarronete e grão-de-bico) triturado	Mole	Bolinhos de bacalhau com arroz de ervilhas triturado
Rancho em branco	Dieta Ligeira	Arroz de pescada em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira (Almoço)	Dia 31	Terça-feira (jantar)
Sopa de abobora com courgette	Sopa	Sopa de abobora com courgette
Massa a bolonhesa	Prato	Pescada à espanhola
Cenoura raspada	Legumes	Pimentos, tomate, alho francês
Massa a bolonhesa triturada	Mole	Pescada à espanhola triturada
Massa a bolonhesa em branco	Dieta Ligeira	Pescada à espanhola em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira (almoço)	Dia 1	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Juliana	Sopa	Sopa de Juliana
Fêveras grelhadas com arroz de ervilhas	Prato	Filetes de peixe no forno com batata cozida
Salada Mista	Legumes	Feijão verde
Fêveras grelhadas com arroz de ervilhas triturada	Mole	Filetes de peixe no forno com batata cozida triturado
Fêveras grelhadas com arroz branco	Dieta Ligeira	Filetes de peixe cozido com batata cozida
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira (almoço)	Dia 2	Quinta-feira (jantar)
Creme de alho francês e abobora	Sopa	Creme de alho francês e abobora
Coxa de Frango assado com batata assada e arroz	Prato	Costeletas grelhadas com arroz de brócolos
Salada Mista <b>Atividade põe-te a mexer</b>	Legumes	Brócolos
Coxa de Frango assado com batata assada e arroz triturado	Mole	Costeletas grelhadas com arroz de brócolos triturado
Coxa de Frango cozido com arroz branco	Dieta Ligeira	Costeletas grelhadas com arroz branco
Gelatina	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira (almoço)	Dia 3	Sexta-feira (jantar)
sopa de courgette e cenoura	Sopa	sopa de courgette e cenoura
Pescada no forno com batata assada	Prato	Rissóis de camarão com arroz branco
Salada Mista <b>Sexta-feira Santa</b> 	Legumes	Salada mista
Pescada no forno com batata assada	Mole	Rissóis de camarão com arroz branco triturado
Pescada cozida com batata cozida	Dieta Ligeira	Arroz de abrótea em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Sábado (almoço)	Dia 4	Sábado (jantar)
Sopa de couve coração e cenoura	Sopa	Sopa de couve coração e cenoura
Massada de bacalhau	Prato	Espetadas de peru grelhadas com esparguete
Alho francês, pimentos, tomate	Legumes	Cenoura raspada
Massada de bacalhau triturado	Mole	Espetadas de peru grelhadas com esparguete triturado
Massada de bacalhau em branco	Dieta Ligeira	Espetadas de peru grelhadas com esparguete cozida
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Domingo (almoço)	Dia 5	Domingo (jantar)
Creme de brócolos	Sopa	Creme de brócolos
Anho assado com batata assada 	Prato	Perca grelhada com arroz de espinafres
Salada de alface e tomate	Legumes	Salada mista
Anho assado com batata assada triturado	Mole	Perca grelhada com arroz de espinafres triturado
Anho assado simples com batata cozida	Dieta Ligeira	Perca grelhada com arroz branco
Pão de Ló	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> 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.