

## Ementa Do Refeitório - Semana de 6 de abril a 12 de abril de 2026

Segunda-feira (Almoço)	Dia 6	Segunda-feira (Jantar)
Sopa couve coração e abobora	Sopa	Sopa couve coração e abobora
Rissóis de carne no forno com arroz branco	Prato	Massa de atum com milho e cogumelos
Salada de alface e cenoura	Legumes	Salada de tomate
Rissóis de carne no forno com arroz feijão triturado	Mole	Massa de atum com milho e cogumelos triturado
Bife de frango grelhado com arroz branco	Dieta Ligeira	Massa de atum em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Terça-feira (Almoço)	Dia 7	Terça-feira (jantar)
Creme de alho francês e courgette	Sopa	Creme de alho francês e courgette
Abrótea cozida com batata cozida	Prato	Carne de porco aos cubos estufada com arroz branco
Couve Bruxelas	Legumes	Cenoura, ervilhas, feijão verde
Abrótea cozida com batata cozida triturado	Mole	Carne de porco aos cubos estufada com arroz branco triturado
Abrótea cozida com batata cozida	Dieta Ligeira	Carne de porco aos cubos estufada com arroz em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Quarta-feira (almoço)	Dia 8	Quarta-feira (jantar)
Sopa de feijão verde	Sopa	Sopa de feijão verde
Massa a carbonara com tirinhas de frango	Prato	Maruca cozida com batata cozida
courgette	Legumes	Brócolos cozidos
Massa a carbonara com tirinhas de frango triturado	Mole	Maruca cozida com batata cozida triturado
Massa branca com tirinhas de frango em branco	Dieta Ligeira	Maruca cozida com batata cozida
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Quinta-feira (almoço)	Dia 9	Quinta-feira (jantar)
Creme de couve-flor e courgette	Sopa	Creme de couve-flor e courgette
Douradinhos no forno com arroz cenoura	Prato	Massa de peru aos cubos
Sada mista	Legumes	Macedónia
Douradinhos no forno com arroz cenoura triturado	Mole	Massa de peru aos cubos triturado
Arroz de peixe em branco	Dieta Ligeira	Massa de peru aos cubos em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Sexta-feira (almoço)	Dia 10	Sexta-feira (jantar)
Sopa de legumes	Sopa	Sopa de legumes
Empadão de carne	Prato	Arroz de tentáculos de pota
Salada Mista	Legumes	Pimentos, alho francês <b>Parabéns Joviano</b>
Empadão de carne triturado	Mole	Arroz de tentáculos de pota triturado
Empadão de carne em branco	Dieta Ligeira	Arroz de tentáculos de pota em branco
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Sábado (almoço)	Dia 11	Sábado (jantar)
Sopa de espinafres	Sopa	Sopa de espinafres
Massa de Abrótea	Prato	Coelho estufado com batatas estufadas
Alho francês, pimentos, tomate	Legumes	Ervilhas e cenoura
Massa de Abrótea triturado	Mole	Coelho estufado com batatas estufadas triturado
Massa de Abrótea em branco	Dieta Ligeira	Coelho cozido com batata cozida
Fruta da época	Sobremesa	Fruta da época
Domingo (almoço)	Dia 12	Domingo (jantar)
Sopa de abobora	Sopa	Sopa de abobora
Rolo de carne com arroz cenoura	Prato	Arroz de pescada malandrinho
Salada de alface e cebola	Legumes	Alho francês e cenoura
Anho assado com batata assada triturado	Mole	Arroz de pescada malandrinho triturado
Anho assado simples com batata cozida	Dieta Ligeira	Arroz de pescada em branco
Maça 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:**<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.