


## Ementa Do Refeitório - Semana de 22 a 28 de Setembro de 2025

Segunda-feira (Almoço)	Dia 22	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Bife de frango de cebolada c/ arroz de cenoura	Prato Geral	Ovos mexidos c/ arroz branco <sup>3,5,6</sup>
Feijão verde cozido	Legumes	Salada de alface e cenoura
Bife de frango de cebolada triturado c/ puré de arroz	Mole	Ovos mexidos triturados c/ puré de arroz <sup>3,5,6</sup> 
Bife de frango estufado simples c/ arroz de cenoura	Dieta Ligeira	Perca estufada simples c/ arroz branco <sup>4</sup>
Banana / Puré de Banana	Sobremesa	Pêra / puré de pêra. <b>Parabéns Ricardo e Zé Pedro</b>
Terça-feira (Almoço)	Dia 23	Terça-feira (jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Bacalhau à brás <sup>3,4</sup>	Prato Geral	Coelho à caçador c/ ervilhas e arroz branco <sup>1</sup>
Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface e cenoura
Bacalhau à brás triturado <sup>3,4</sup>	Mole	Coelho estufado triturado c/ puré de arroz branco <sup>1</sup>
Batata cozida c/ pescada cozida <sup>3,4</sup>	Dieta Ligeira	Coelho estufado simples c/ arroz branco <sup>1</sup>
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / Puré de Laranja e Kiwi
Quarta-feira (almoço)	Dia 24	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e ervilhas <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Abóbora e ervilhas <sup>12</sup>
Alheira no forno c/ arroz branco <sup>1,5,6,12</sup>	Prato Geral	Red fish no forno e batatas ensalsadas <sup>4</sup>
Repolho salteado	Legumes	Salada de cenoura e pepino
Frango triturado c/ puré de arroz <sup>1,5,6,12</sup>	Mole	Red fish no forno triturado c/ puré de batatas ensalsadas <sup>4</sup>
Coxa de frango estufada c/ arro branco	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida
Pêra / puré de pêra	Sobremesa	Banana / puré de banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 25	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Massada de pescada <sup>1,3,5,6,12</sup>	Prato Geral	Bife de peru grelhado e arroz de cenoura <sup>5,6</sup>
(cebola, tomate, pimento, coentros) Salada de alface	Legumes	(cebola, cenoura) + brócolos cozidos
Massada de pescada triturada <sup>1,3,5,6,12</sup>	Mole	Bife de peru triturado c/ puré de arroz <sup>5,6</sup>
Massada de pescada simples	Dieta ligeira	Bife de peru grelhado c/ arroz branco <sup>5,6</sup>
Maçã / puré de maçã	Sobremesa	Laranja / puré de laranja e maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 26	Sexta-feira (jantar)
Sopa de repolho e feijão vermelho <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de repolho e feijão vermelho <sup>12</sup>
Frango assado c/ limão e batatas assadas e arroz branco	Prato Geral	Atum estufado c/ esparguete cozido <sup>1</sup>
Salada de alface e pepino	Legumes	(cenoura, alho francês) e salada de alface
Frango assado triturado c/ puré de batatas	Mole	Atum estufado triturado c/ puré de massa <sup>1</sup>
Frango assado simples c/ batata cozida e arroz branco	Dieta Ligeira	Atum ao natural c/ esparguete cozido <sup>1</sup>
Banana / puré de banana	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Sábado (almoço)	Dia 27	Sábado (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Arroz malandro de lulas <sup>14</sup>	Prato Geral	Hambúrguer grelhado c/ ovo estrelado e batata frita <sup>3,5,6,12</sup>
Salada de alface e tomate	Legumes	Juliana de cenoura e repolho
Arroz malandro de lulas <sup>14</sup>	Mole	Hambúrguer grelhado triturado c/ puré de batata cozida <sup>5,6</sup>
Arroz malandro de pescada <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Hambúrguer grelhado c/ batata cozida <sup>5,6</sup>
Gelatina / puré de maçã	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Domingo (almoço)	Dia 28	Domingo (jantar)
Sopa de Cenoura e C. portuguesa	Sopa	Sopa de Cenoura e C. portuguesa
Lombo assado c/ maçã assada, arroz branco	Prato Geral	Perca grelhada c/ batata cozida <sup>4</sup>
Salada de alface	Legumes	Brócolos e C. flor cozidos
Lombo assado triturado e puré de arroz	Mole	Perca grelhada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Salada de alface	Dieta Ligeira	Perca grelhada c/ batata cozida <sup>4</sup>
Leite Creme <sup>1,3,7</sup>	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 todos 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.

