



Ementa Do Refeitório - Semana de 23 a 29 de Dezembro de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 23	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Bifanas estufadas e esparguete cozido ¹ (cenoura, cebola, tomate) e salada de alface	Prato Geral	Perca estufada c/ arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,4,5,6,12}
Bifanas trituradas c/ puré de massa ¹	Legumes	Salada de alface
Bifanas estufadas simples e esparguete cozido ¹	Mole	Perca estufada triturada c/ puré de arroz ^{1,3,4,5,6,12}
Pêra / Puré de pêra	Dieta Ligeira	Perca cozida c/ arroz branco
	Sobremesa	Maçã / puré de maçã
Terça-feira (Almoço)	Dia 24	Terça-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Bife de frango grelhado c/ arroz de espinafres ^{5,6} (cebola, espinafres)	Prato Geral	Bacalhau cozido c/ batata cozida e ovo cozido
Bife de frango triturado c/ puré de arroz ^{5,6}	Legumes	C. portuguesa e cenoura cozidas
Bife de frango grelhado c/ arroz branco ^{5,6}	Mole	Pescada cozida triturada c/ puré de batata
Banana / puré de banana e laranja	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida
	Sobremesa	Sobremesas de Natal
Quarta-feira (almoço)	Dia 25	Quarta-feira (jantar)
Creme de cenoura e c. flor	Sopa	Creme de cenoura e c. flor
Perna de peru no forno c/ batatas assadas e arroz de passas	Prato Geral	Roupa velha ⁴
C. coração cozida	Legumes	Repolho e cenoura cozidos
Perna de peru no forno triturada c/ puré de batatas e puré de arroz	Mole	Roupa velha triturada ⁴
Perna de peru no forno simples c/ batatas assadas e arroz branco	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
Sobremesas de Natal	Sobremesa	Kiwi / Puré de kiwi e banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 26	Quinta-feira (jantar)
Sopa de BC. coração	Sopa	Sopa de Brócolos
Salada russa c/ atum (macedônia de legumes) e salada de alface	Prato Geral	Panadinhos no forno c/ arroz branco ^{1,3,5,6,12}
Atum triturado c/ salada russa triturada ^{1,4,7}	Legumes	Salada de alface e tomate
Atum ao natural c/ batata cozida ^{1,4}	Mole	Panadinhos triturados c/ puré de arroz branco ^{1,3,5,6,12}
Pêra / puré de pêra	Dieta ligeira	Bife de frango grelhado c/ arroz branco ^{5,6}
	Sobremesa	Laranja / Puré de Banana e laranja
Sexta-feira (almoço)	Dia 27	Sexta-feira (jantar)
Sopa de espinafres	Sopa	Sopa de espinafres
Lombo de porco no forno c/ batatas assadas e arroz branco	Prato Geral	Tortilha de batata ³
Brócolos e c. flor cozidos	Legumes	Salada de alface e cenoura
Lombo de porco triturado c/ puré de batata	Mole	Tortilha de batata triturada ³
Lombo de porco simples c/ batata assada	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
Banana / Puré de banana	Sobremesa	Pêra / Puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 28	Sábado (jantar)
Sopa de Nabo	Sopa	Sopa de Nabo
Dourada no forno c/ arroz de c. coração ⁴ (c. coração)	Prato Geral	Coxa de frango estufada c/ couscous ¹
Dourada triturada c/ puré de arroz	Legumes	Salada de alface e c. roxa
Dourada no forno c/ arroz branco ⁴	Mole	Coxas de frango trituradas c/ couscous triturado ¹
Melão / Melão triturado	Dieta Ligeira	Coxas de frango estufadas simples e couscous ¹
	Sobremesa	Laranja / puré de laranja e banana
Domingo (almoço)	Dia 29	Domingo (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Esparguete à bolonhesa ¹	Prato Geral	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
Salada de alface e pepino	Legumes	Feijão verde cozido
Esparguete à bolonhesa triturado ¹	Mole	Pescada cozida triturada c/ puré de batata ⁴
Esparguete à bolonhesa simples ¹	Dieta Ligeira	Pescada cozida e batata cozida ⁴
Uvas / Puré de banana e uva	Sobremesa	Maçã / puré de maçã

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: 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.

