

Ementa Do Refeitório - Semana de 11 a 17 de Março de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 11	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Omelete simples c/ arroz branco ^{3,5,6}	Prato Geral	Abrótea estufada c/ puré de batata ⁴
Salada de alface e cenoura raspada	Legumes	(cebola, tomate, salsa) e repolho cozido
Omelete triturada c/ puré de arroz triturado ^{3,5,6}	Mole	Abrótea estufada triturada c/ puré de batata ⁴
Arroz de frango simples	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ puré de batata ⁴
Maçã	Sobremesa	Banana
Terça-feira (Almoço)	Dia 12	Terça-feira (jantar)
Sopa de Espinafres e feijão branco ¹²	Sopa	Sopa de Espinafres e feijão branco ¹²
Bacalhau à Gomes de Sá ⁴	Prato Geral	Peru estufado c/ cogumelos e massa espiral cozida ^{1,12}
Salada de alface e tomate	Legumes	Brócolos cozidos
Bacalhau à Gomes de Sá triturado ⁴	Mole	Peru triturado c/ puré de massa ¹
Pescada cozida c/ batatas cozidas ⁴	Dieta Ligeira	Coelho estufado simples c/ arroz branco ¹
Pêra	Sobremesa	Laranja
Quarta-feira (almoço)	Dia 13	Quarta-feira (jantar)
Creme de Cenoura e c. flor	Sopa	Creme de Cenoura e C. flor
Frango aos cubos estufado c/ açafreão e cous-cous ¹	Prato Geral	Arroz de cenoura e ervilhas c/ rissóis de peixe no forno ^{1,3,4,5,6,12}
(cenoura, courgette)	Legumes	Salada de alface
Frango estufado c/ açafreão triturado e cous-cous triturado ¹	Mole	Arroz triturado c/ rissóis triturados ^{1,3,4,5,6,12}
Frango estufado simples c/ cous-cous simples ¹	Dieta Ligeira	Arroz de cenoura c/ maruca cozida ⁴
Banana	Sobremesa	Maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 14	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Pescada no forno c/ batatas assadas ⁴	Prato Geral	Esparguete à bolonhesa ¹
Brócolos e cenoura cozidos	Legumes	Salada de alface e tomate
Pescada no forno triturada c/ puré de batata ⁴	Mole	Puré de massa triturado c/ bolonhesa triturada ¹
Pescada no forno simples e batata assada simples ⁴	Dieta ligeira	Esparguete à bolonhesa simples ¹
Laranja	Sobremesa	Pêra
Sexta-feira (almoço)	Dia 15	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e salsa	Sopa	Sopa de Abóbora e salsa
Rancho saudável c/ grão de bico s/ enchidos e arroz branco ¹²	Prato Geral	Tentáculos de pota no forno c/ batatas cozidas ¹⁴
(cenoura, couve portuguesa)	Legumes	Feijão verde cozido
Rancho triturado c/ puré de arroz branco	Mole	Tentáculos de pota triturados c/ puré de batata ¹⁴
Bife de peru grelhado c/ arroz branco ^{5,6}	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Pêra	Sobremesa	Tangerina
Sábado (almoço)	Dia 16	Sábado (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Caldeirada de Raia ⁴	Prato Geral	Espetadas de peru no forno c/ arroz de tomate ^{5,6}
(cebola, tomate, pimento)	Legumes	Salada de alface
Caldeirada de Raia triturada ⁴	Mole	Espetadas de peru trituradas c/ puré de arroz de tomate ^{5,6}
Raia estufada simples c/ batatas cozidas	Dieta Ligeira	Espetadas de peru no forno c/ arroz branco ^{5,6}
Abacaxi	Sobremesa	Banana
Domingo (almoço)	Dia 17	Domingo (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Arroz de frango no forno gratinado ⁷	Prato Geral	Massada de cavala ^{1,4}
Salada de alface e pepino	Legumes	(cenoura, espinafres)
Arroz de frango no forno gratinado triturado ⁷	Mole	Massada de cavala triturada ^{1,4}
Arroz de frango no forno simples	Dieta Ligeira	Massada de cavala simples ^{1,4}
Leite Creme ^{3,7}	Sobremesa	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 à base de tremçoços, ¹⁴ moluscos e produtos à 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.