




Ementa Do Refeitório - Semana de 18 a 24 de Março de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 18	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Rissóis de carne no forno c/ arroz de cenoura e ervilhas ^{1,3,5,6,12}	Prato Geral	Solha no forno c/ batata assada ⁴
Salada de alface e pepino	Legumes	Feijão verde cozido
Rissóis triturados c/ puré de arroz ^{3,5,6}	Mole	Solha triturada c/ puré de batata ⁴
Bife de frango grelhado c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Solha no forno simples c/ batata cozida
Pêra	Sobremesa	Laranja
Terça-feira (Almoço)	Dia 19	Terça-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e lentilhas ¹²	Sopa	Sopa de Cenoura e lentilhas ¹²
Perca grelhada c/ batata cozida e molho verde ⁴	Prato Geral	Strogonoff de frango c/ esparguete cozido ¹
Salada de alface e tomate	Legumes	C. portuguesa salteada
Perca grelhada triturada c/ puré de batata e molho verde ⁴	Mole	Strogonoff de frango triturado c/ puré de massa ¹
Perca grelhada c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Frango estufado simples c/ esparguete cozido ¹
Banana	Sobremesa	Maçã
Quarta-feira (almoço)	Dia 20	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Salada de massa espiral, ovo cozido, macedônia de legumes e maionese ^{1,4}	Prato Geral	Salmão no forno c/ limão e batatas cozidas ⁴
(macedônia de legumes)	Legumes	Salada de alface e tomate
Ovo cozido triturado c/ puré de massa e puré de legumes ^{1,3}	Mole	Salmão no forno triturado c/ puré de batata ⁴
Massada de peru simples ¹	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batata cozida ⁴
Laranja	Sobremesa	Banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 21	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde Parabéns Dulce Soares
Hambúrguer grelhado c/ queijo, ovo estrelado e batata frita ^{4,5,6,7,12}	Prato Geral	Frango cozido c/ cenoura e massinha cozida 
Salada de alface e tomate	Legumes	(cenoura)
Hambúrguer triturado c/ batatas trituradas ^{4,5,6,7,12}	Mole	Frango triturado c/ puré de massa ¹
Hambúrguer grelhado simples c/ arroz branco ^{5,6}	Dieta ligeira	Frango cozido c/ cenoura e massinha cozida ¹
Gelatina de Kiwi	Sobremesa	Maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 22	Sexta-feira (jantar)
Sopa de C. coração e feijão vermelho ¹²	Sopa	Sopa de C. coração e feijão vermelho ¹²
Lombo de porco no forno c/ arroz grego	Prato Geral	Caldeirada de bacalhau c/ açafreão ¹⁴
Juliana de repolho e cenoura	Legumes	(cebola, tomate, pimento)
Lombo de porco triturado c/ arroz grego	Mole	Caldeirada de de bacalhau c/ açafreão triturado ⁴
Estufado de frango e batata estufada	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida ⁴
Banana	Sobremesa	Tangerina
Sábado (almoço)	Dia 23	Sábado (jantar)
Sopa Abóbora e C. flor	Sopa	Sopa Abóbora e C. flor Parabéns Fernanda Ferreira
Cavala no forno c/ batatas assadas ⁴	Prato Geral	Bife de peru grelhado c/ massa de laços cozidas ^{1,5,6}
Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface e cenoura raspada
Cavala no forno triturada c/ puré de batata ⁴	Mole	Bife de peru triturado c/ puré de massa ^{1,5,6} 
Cavala no forno simples c/ batata assada simples	Dieta Ligeira	Bife de peru grelhado c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Melão	Sobremesa	Pêra
Domingo (almoço)	Dia 24	Domingo (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres Parabéns Fernanda Nogueira
Frango assado c/ arroz branco e batata assada	Prato Geral	Estufado de batata, carapau e tintureira ⁴ 
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	Feijão verde cozido
Frango triturado c/ puré de arroz	Mole	Carapau e tintureira estufados triturados e puré de batata ⁴
Frango assado simples c/ arroz branco e batata assada	Dieta Ligeira	Carapau cozido c/ batata cozida ⁴
Mousse de Chocolate ^{3,7}	Sobremesa	Tangerina

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.