

## Ementa Do Refeitório - Semana de 1 a 7 de Abril de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 1	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Arroz de pato gratinado no forno <sup>7</sup>	Prato Geral	Massada de peixe <sup>4</sup>
Salada de alface e cenoura raspada	Legumes	(cebola, tomate, pimento)
Arroz de pato triturado	Mole	Massada de peixe triturada <sup>4</sup>
Arroz de frango simples	Dieta Ligeira	Massada de peixe triturada <sup>4</sup>
Sobremesas de Páscoa e Fruta	Sobremesa	Maçã
Terça-feira (Almoço)	Dia 2	Terça-feira (jantar)
Sopa de Feijão verde <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Feijão verde <sup>12</sup>
Rissóis de camarão c/ arroz branco <sup>3,4</sup>	Prato Geral	Bife de frango grelhado c/ massa espiral cozida <sup>1</sup>
Salada de alface	Legumes	Espinafres salteados em alho
Rissóis triturados c/ puré de arroz <sup>4</sup>	Mole	Bife de frango triturado c/ puré de massa <sup>1</sup>
Pescada cozida c/ batatas cozidas <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ arroz branco <sup>1</sup>
Tangerina	Sobremesa	Pêra
Quarta-feira (almoço)	Dia 3	Quarta-feira (jantar)
Creme de cenoura	Sopa	Creme de cenoura
Almôndegas estufadas c/ esparguete cozido <sup>1</sup>	Prato Geral	Salmão no forno c/ batata cozida <sup>4</sup>
(cebola, tomate) Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface e cenoura
Massa triturada c/ almôndegas trituradas <sup>1</sup>	Mole	Salmão triturado c/ puré de batata <sup>4</sup>
Almôndegas simples c/ esparguete cozido <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Perca cozida e batata cozida <sup>4</sup>
Maçã	Sobremesa	Laranja
Quinta-feira (almoço)	Dia 4	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Caldeirada de lulas <sup>4,5,6,12</sup>	Prato Geral	Carne de vaca estufada c/ massa espiral cozida <sup>1</sup>
(tomate, pimento) e Salada de alface	Legumes	(cenoura, beringela) Salada de alface
Caldeirada de lulas triturada <sup>4,5,6,12</sup>	Mole	Carne de vaca estufada triturada c/ puré de massa <sup>1</sup>
Abrótea cozida c/ batatas cozidas <sup>4</sup>	Dieta ligeira	Carne de vaca estufada simples c/ massa espiral cozida <sup>1</sup>
Banana	Sobremesa	Kiwi
Sexta-feira (almoço)	Dia 5	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Arroz à Valenciana ( frango) <sup>4,12</sup>	Prato Geral	Ovos cozidos c/ batatas cozidas <sup>3</sup>
(cebola, cenoura, repolho, ervilha)	Legumes	Brócolos e C. flor cozidos
Arroz à Valenciana triturado	Mole	Ovos triturados c/ puré de batata <sup>3</sup>
Arroz de frango simples	Dieta Ligeira	Pescada cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Pêra	Sobremesa	Maçã
Sábado (almoço)	Dia 6	Sábado (jantar)
Sopa Abóbora e ervilhas <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de repolho
Solha no forno c/ batatas assadas <sup>4</sup>	Prato Geral	Bifanas de porco estufadas c/ arroz de cenoura
Salada de alface e tomate	Legumes	Salada de alface
Solha no forno triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>	Mole	Bifanas estufadas trituradas c/ puré de arroz de cenoura
Solha no forno simples c/ batata cozida <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Bife de peru grelhado c/ arroz de cenoura <sup>5,6</sup>
Laranja	Sobremesa	Banana
Domingo (almoço)	Dia 7	Domingo (jantar)
Sopa Juliana	Sopa	Sopa Juliana
Strogonoff de peru c/ cogumelos c/ esparguete cozido <sup>1,7,12</sup>	Prato Geral	Empadão de batata e atum <sup>4</sup>
Feijão verde cozido	Legumes	(cebola, tomate, salsa) e Salada de alface
Strogonoff de peru triturado c/ puré de massa <sup>1,7,12</sup>	Mole	Empadão de batata e atum <sup>4</sup>
Peru estufado simples c/ esparguete cozido <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Atum ao natural e batata cozida <sup>4</sup>
Maçã assada	Sobremesa	Pêra

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>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.

