

Ementa Do Refeitório - Semana de 22 a 28 de Abril de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 22	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Brócolos
Carne de vaca estufada e massa espiral cozida ¹ (cebola, cenoura, courgette)	Prato Geral	Caldeirada de raia ⁴
Carne de vaca estufada triturada c/ massa espiral triturada ¹	Legumes	(cebola, tomate, pimento)
Carne de vaca estufada simples c/ massa estufada ¹	Mole	Caldeirada de raia triturada ⁴
Banana / Puré de Banana e laranja	Dieta Ligeira	Raia cozida c/ batatas cozidas ⁴
	Sobremesa	Pêra /Puré de pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 23	Terça-feira (jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Brócolos
Omelete de cogumelos c/arroz branco ^{3,5,6}	Prato Geral	Espetada de peru grelhada c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Salada de alface e cenoura	Legumes	Salada de alface e pepino
Omelete triturada com puré de arroz ^{3,5,6}	Mole	Peru triturado c/ puré de massa ¹
Abrótea cozida e arroz branco ⁴	Dieta Ligeira	Espetada de peru grelhada c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Maça/puré de Maça	Sobremesa	Kiwi / Puré de Kiwi
Quarta-feira (almoço)	Dia 24	Quarta-feira (jantar)
Sopa de coração e feijão vermelho ¹²	Sopa	Sopa de Brócolos
Franco assado c/limão e batatas assadas	Prato Geral	Dourada no forno c/ batata cozida ⁴
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	Salada de alface e tomate
Franco assado triturado c/puré de batata	Mole	Dourada triturada c/ puré de batata ⁴
Franco cozido c/batata cozida	Dieta Ligeira	Dourada grelhada c/ batata cozida ⁴
Tangerina / Puré de banana e laranja	Sobremesa	Maçã / Puré de maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 25	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Feijão Verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde
Filetes de pescada c/ arroz malandro de tomate	Prato Geral	Coxas de frango c/ molho de cerveja (s/ álcool) e esparguete cozido ¹
Salada de alface	Legumes	Feijão verde cozido
Filetes de pescada triturados e puré de arroz de tomate ⁴	Mole	Coxas de frango trituradas e puré de massa ¹
Pescada cozida e arroz branco ⁴	Dieta ligeira	Coxas de frango simples e esparguete cozido ¹
Maça /Puré de Maça	Sobremesa	Banana / puré de banana e maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 26	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de C. coração e feijão vermelho ¹²
Rancho saudável s/ enchidos ^{1,5,6,12} (Repolho, cenoura)	Prato Geral	Perca grelhada c/ arroz de cenoura
Rancho triturado ^{1,5,6,12}	Legumes	Brócolos cozidos
Peru estufado simples c/ massa cozida ¹	Mole	Perca triturada c/ puré de arroz de cenoura
Tangerina / Puré de banana e laranja	Dieta Ligeira	Perca cozida e arroz branco ⁴
	Sobremesa	Pêra /puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 27	Sábado (jantar)
Sopa de Nabo e cenoura	Sopa	Sopa de Nabo e Cenoura
Arroz do mar (mistura de marisco) malandrinho ¹⁴ (cebola, tomate, coentros) e salada de alface	Prato Geral	Jardineira de peru
Arroz do mar triturado	Legumes	(cebola, cenoura, repolho, ervilhas)
Arroz de pescada simples ⁴	Mole	Jardineira de peru triturada
Laranja / Puré de Banana e laranja	Dieta Ligeira	Batatas cozidas c/ peru estufado simples
	Sobremesa	Uvas /Puré de maçã e uvas
Domingo (almoço)	Dia 28	Domingo (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Lombo de porco no forno c/ batatas assadas	Prato Geral	Esparguete cozido c/ bolonhesa de atum ^{1,4}
Salada de alface, cenoura e beterraba	Legumes	(cebola, tomate,)
Lombo de porco triturado c/ puré de batata	Mole	Puré de massa e bolonhesa de atum triturada ^{1,4}
Batatas estufadas c/ peru simples	Dieta Ligeira	Massa cozida c/ atum ao natural ^{1,4}
Pudim ^{3,7}	Sobremesa	Pêra / Puré de 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:¹ glúten, ² crustáceos e produtos à base de crustáceos, ³ovos e produtos à base de ovos, ⁴peixe e produtos à base de peixe, ⁵ amendoins e produtos à base de amendoins, ⁶soja e produtos à base de soja, ⁷ leite e produtos à base de leite, ⁸frutos de casca rija, ⁹aipo e produtos à base de aipo, ¹⁰ mostrada e produtos a base de mostrada, ¹¹sementes de sésamo e produtos a base de sementes de sésamo, ¹²dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³tremoço e produtos á base de tremoços, ¹⁴moluscos 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.