





Ementa Do Refeitório - Semana de 25 a 31 de Março de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 25	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de C. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Bife de frango grelhado c/ arroz de ervilhas e cenoura	Prato Geral	Farinha de pau c/ abrótea ⁴
Salada de alface	Legumes	(cebola, tomate)  Parabéns Carlos
Bife de frango triturado c/ puré de arroz e puré de legumes ^{5,6,12}	Mole	Farinha de pau c/ abrótea triturada ⁴
Bife de frango grelhado c/ arroz branco	Dieta Ligeira	Farinha de pau c/ abrótea triturada ⁴
Maçã	Sobremesa	Banana
Terça-feira (Almoço)	Dia 26	Terça-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Bolinhos de bacalhau c/ batata cozida e feijão frade ^{1,3,4,5,6,12}	Prato Geral	Coelho estufado c/ arroz branco
Brócolos cozido	Legumes	C. portuguesa salteada
Bolinhos de bacalhau triturados c/ puré de batata e puré de feijão ^{1,3,5,6,12}	Mole	Coelho estufado triturado c/ puré de massa ¹
Perca grelhada c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Frango estufado simples c/ esparguete cozido ¹
Laranja	Sobremesa	Pêra
Quarta-feira (almoço)	Dia 27	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Bacalhau c/ broa e batata assada ^{1,4}	Prato Geral	Espetada de peru no forno c/ massa espiral cozida ^{1,7}
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	Salada de alface e pepino
Pescada c/ broa triturada c/ puré de batata ^{1,4}	Mole	Peru triturado c/ puré de massa ^{1,7}
Pescada cozida c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Espetada de peru no forno c/ massa espiral cozida ¹
Leite Creme ^{1,3,7}	Sobremesa	Banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 28	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e feijão branco ¹²	Sopa	Sopa de Cenoura e feijão branco ¹²
Omolete de cogumelos c/ arroz branco ^{4,5,6,12}	Prato Geral	Esparguete à bolonhesa ¹
Salada de alface e tomate	Legumes	Feijão verde cozido
Omolete de cogumelos triturada c/ puré de arroz ⁴	Mole	Esparguete à bolonhesa triturado ¹
Bife de peru grelhado c/ arroz branco	Dieta ligeira	Esparguete à bolonhesa simples ¹
Pêra	Sobremesa	Laranja
Sexta-feira (almoço) 	Dia 29	Sexta-feira (jantar)
Creme de legumes	Sopa	Creme de legumes
Massada de peixe ⁴	Prato Geral	Pescada estufada c/ arroz de cenoura ⁴
(cebola, tomate, pimento)	Legumes	Cenoura e C. Portuguesa cozidas
Massada de peixe triturada ⁴	Mole	Pescada estufada triturada c/ arroz de cenoura triturado ⁴
Massada de peixe simples ⁴	Dieta Ligeira	Pescada estufada c/ arroz de cenoura ⁴
Kiwi	Sobremesa	Pêra
Sábado (almoço)	Dia 30	Sábado (jantar)
Sopa de repolho	Sopa	Sopa de repolho
Cavala assada c/ batata cozida ⁴	Prato Geral	Costeleta de porco grelhada c/ arroz branco ^{5,6}
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	Brócolos cozidos
Cavala triturada c/ puré de batata e puré de legumes ⁴	Mole	Costeleta de porco grelhada triturada c/ puré de arroz ^{5,6}
Cavala cozida c/ batata cozida ⁴	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ arroz branco ^{5,6}
Abacaxi	Sobremesa	Banana
Domingo (almoço) 	Dia 31	Domingo (jantar) 
Sopa de Abóbora e salsa	Sopa	Sopa de Abóbora e salsa
Anho assado c/ batata assada	Prato Geral	Arroz de pota ¹⁴
Juliana de repolho e cenoura	Legumes	(cebola, tomate, pimento) e salada de alface
Anho assado triturado c/ puré de batata	Mole	Arroz de pota triturado ¹⁴
Frango assado simples e batatas assadas simples	Dieta Ligeira	Arroz de pescada simples ⁴
Pão de Ló	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, 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.