

Ementa Do Refeitório - Semana de 29 de Abril a 5 de Maio de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 29	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Cenoura e alho francês	Sopa	Sopa de Cenoura e alho francês
Empadão de alheira , batata e espinafres ^{5,6,12}	Prato Geral	Farinha de pau c/ peixe (cebola, tomate, salsa)
Salada de alface	Legumes	(cebola, tomate, salsa)
Empadão de alheira triturado ^{5,6,12}	Mole	Farinha de pau c/ peixe ⁴
Bife de frango grelhado c/ batata cozida ^{5,6}	Dieta Ligeira	Farinha de pau c/ peixe ⁴
Pêra / Puré de pêra	Sobremesa	Laranja / Puré de Banana e laranja
Terça-feira (Almoço)	Dia 30	Terça-feira (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres
Rissóis de Camarão c/ arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,7,12}	Prato Geral	Strogonoff de peru e cogumelos c/ puré de batata ¹²
Salada de alface e pepino	Legumes	Salada de tomate e cenoura raspada
Rissóis triturados c/ puré de arroz de tomate ^{1,3,4,5,6,7,12}	Mole	Strogonoff triturado c/ puré de batata
Pescada estufada simples c/ arroz branco ⁴	Dieta Ligeira	Bife de peru estufado c/ puré de batata simples
Maçã / Puré de maçã	Sobremesa	Kiwi / Puré de Kiwi
Quarta-feira (almoço)	Dia 1	Quarta-feira (jantar)
Sopa de c. coração	Sopa	Sopa de C. coração
Almôndegas estufadas e esparguete cozido ¹	Prato Geral	Pescada estufada (cebola, tomate, pimento) c/ arroz branco ⁴
Brócolos cozidos	Legumes	(cebola, tomate, pimento)
Esparguete triturado c/ almôndegas trituradas ¹	Mole	Pescada estufada triturada c/ puré de arroz ⁴
Almôndegas estufadas simples e esparguete cozido ¹	Dieta Ligeira	Pescada estufada simples e arroz branco ⁴
Gelado ⁷	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Quinta-feira (almoço)	Dia 2	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e coentros	Sopa	Sopa de Abóbora e coentros
Salada de feijão frade, batata cozida e atum ⁴	Prato Geral	Bifanas estufadas c/ massa de laços cozida ¹
Salada de pepino e tomate	Legumes	Feijão verde cozido
Puré de batata, puré de feijão e puré de atum ⁴	Mole	Bifanas trituradas c/ puré de massa ¹
Batata cozida c/ atum ao natural ⁴	Dieta ligeira	Bife de peru grelhado c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Laranja / Puré de banana e laranja	Sobremesa	Melão / Puré de melão e maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 3	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Feijão Verde	Sopa	Sopa de Feijão Verde
Massada de frango ¹	Prato Geral	Arroz de bacalhau e açafrão ⁴
(cebola, cenoura, tomate) + Salada de alface	Legumes	(tomate, pimento) e salada de alface
Frango estufado triturado c/ puré de massa ¹	Mole	Arroz de bacalhau triturado
Massada de frango simples ¹	Dieta Ligeira	Arroz de pescada simples ⁴
Maçã / Puré de maçã	Sobremesa	Pêra / puré de pêra
Sábado (almoço)	Dia 4	Sábado (jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Salmão grelhado c/ batatas cozidas ^{4,5,6}	Prato Geral	Arroz à Valenciana de frango ¹²
Feijão verde cozido	Legumes	(cebola, cenoura, ervilha, repolho)
Salmão triturado c/ puré de batata ^{4,5,6}	Mole	Arroz à Valenciana triturado ¹²
Abrótea cozida c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Arroz de frango simples ¹²
Laranja	Sobremesa	Pêra
Domingo (almoço)	Dia 5	Domingo (jantar)
Sopa de Nabo e Cenoura	Sopa	Sopa de Nabo e cenoura
Perna de peru no forno c/ batatas assadas	Prato Geral	Massada de Maruca estufada (cenoura, alho francês)
Juliana salteada de cenoura e repolho	Legumes	Feijão verde
Peru triturado c/ puré de batata	Mole	Maruca triturada c/ puré de massa ⁴
Peru assado simples c/ puré de batata	Dieta Ligeira	Maruca estufada simples e massa cozida ⁴
Bolo de maçã e nozes ^{1,3,8}	Sobremesa	Laranja / Puré de banana e laranja

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 tremço e produtos á base de tremços, 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.

