

## Ementa Do Refeitório - Semana de 8 a 14 de Abril de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 8	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Feijão verde	Sopa	Sopa de Feijão verde
Carne de vaca estufada com esparguete (cebola, cenoura, courgette)	Prato Geral	Omolete de cebola, queijo e salsa c/ arroz branco <sup>3,5,6</sup>
	Legumes	Salada de alface e cenoura
Carne de vaca estufada triturada c/ massa espiral triturada <sup>1</sup>	Mole	Omolete de cebola, queijo e salsa triturada c/ puré de arroz <sup>3,5,6</sup>
Carne de vaca estufada simples c/ massa estufada <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Canjinha de arroz e frango simples
Banana	Sobremesa	Maçã
Terça-feira (Almoço)	Dia 9	Terça-feira (jantar)
Sopa de C. coração e feijão manteiga <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de C. coração e feijão manteiga <sup>12</sup>
Raia estufada c/ puré de batata <sup>4</sup>	Prato Geral	Bife de frango grelhado c/ massa de laços cozida e molho de cenoura <sup>1,5,6</sup>
(cebola, tomate, pimento)	Legumes	Salada de alface e pepino
Raia estufada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>	Mole	Frango triturado c/ puré de massa <sup>1</sup>
Raia estufada simples c/ batatas cozidas <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Bife de frango grelhado c/ massa de laços cozida <sup>1</sup>
Pêra	Sobremesa	Salada de frutas
Quarta-feira (almoço)	Dia 10	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Rancho <sup>1,5,6,12</sup>	Prato Geral	Dourada no forno c/ batata cozida <sup>4</sup>
(Repolho, cenoura)	Legumes	Salada de alface e tomate
Rancho triturado <sup>1,5,6,12</sup>	Mole	Dourada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Peru estufado simples c/ massa cozida <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Dourada grelhada c/ batata cozida <sup>4</sup>
Tangerina	Sobremesa	Maçã
Quinta-feira (almoço)	Dia 11	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e c. flor	Sopa	Sopa de Cenoura e c. flor
Rissóis de camarão no forno c/ arroz branco <sup>1,4</sup>	Prato Geral	Costeleta de porco grelhada e esparguete cozido <sup>1,5,6</sup>
Salada de alface e pepino	Legumes	Feijão verde cozido
Rissóis triturados c/ puré de arroz branco <sup>1,4</sup>	Mole	Costeleta triturada e puré de massa <sup>1</sup>
Coxa de frango cozida c/ arroz branco <sup>1,4</sup>	Dieta ligeira	Costeleta de porco grelhada e esparguete cozido <sup>1,5,6</sup>
Kiwi	Sobremesa	Banana
Sexta-feira (almoço)	Dia 12	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Frango assado c/ limão e batatas assadas	Prato Geral	Red fish estufado c/ arroz branco <sup>4</sup>
Juliana de repolho e cenoura salteados	Legumes	(cebola, tomate) Brócolos cozidos
Frango assado triturado c/ puré de batata	Mole	Red fish estufado c/ puré de arroz <sup>4</sup>
Frango cozido c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Red fish cozido e arroz branco <sup>4</sup>
Maçã	Sobremesa	Pêra
Sábado (almoço)	Dia 13	Sábado (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Arroz do mar (mistura de marisco) malandrinho <sup>14</sup>	Prato Geral	Jardineira de peru
(cebola, tomate, coentros) e salada de alface	Legumes	(cebola, cenoura, repolho, ervilhas)
Arroz do mar triturado	Mole	Jardineira de peru triturada
Arroz de pescada simples <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Batatas cozidas c/ peru estufado simples
Laranja	Sobremesa	Abacaxi
Domingo (almoço)	Dia 14	Domingo (jantar)
Sopa de Abóbora e feijão manteiga <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Abóbora e feijão manteiga <sup>12</sup>
Lombo de porco no forno c/ batatas assadas e arroz branco	Prato Geral	Caldeirada de peixe <sup>4</sup>
Salada de alface, cenoura e beterraba	Legumes	(cebola, tomate, pimento)
Lombo de porco triturado c/ puré de batata	Mole	Caldeirada de peixe triturado <sup>4</sup>
Batatas estufadas c/ peru simples	Dieta Ligeira	Abrótea cozida c/ batatas cozidas <sup>4</sup>
Gelatina <sup>1,3,7</sup>	Sobremesa	Banana

Parabéns Joviano



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.

