

## Ementa Do Refeitório - Semana de 19 a 25 de Fevereiro de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 19	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Panados no forno c/ arroz branco <sup>1,3,5,6,12</sup>	Prato Geral	Bacalhau com broa e batatas a murro <sup>1,4</sup>
Salada de alface e cenoura raspada	Legumes	(espinafres)
Panados triturados c/ puré de arroz branco <sup>1,3,5,6,12</sup>	Mole	Pescada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Frango estufado simples c/ arroz branco <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Pescada cozida triturada c/ batatas cozidas <sup>4</sup>
Banana	Sobremesa	Pêra
Terça-feira (Almoço)	Dia 20	Terça-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e feijão manteiga <sup>12</sup>	Sopa	Sopa de Abóbora e feijão manteiga <sup>12</sup>
Massada de atum (cebola, tomate) <sup>1,4</sup>	Prato Geral	Tirinhas de peru estufadas c/ cenoura e ervilhas e arroz branco <sup>12</sup>
Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface e pepino
Massada de atum triturada <sup>1,4</sup>	Mole	Tirinhas de peru estufadas trituradas c/ puré de arroz <sup>4</sup>
Massada de atum ao natural simples <sup>1,4</sup>	Dieta Ligeira	Tirinhas de peru estufadas c/ cenoura e arroz branco
Maçã	Sobremesa	Laranja
Quarta-feira (almoço)	Dia 21	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Espinafres	Sopa	Sopa de Espinafres Parabéns Igor Oliveira
Carne de vaca estufada c/ arroz branco (cebola, cenoura, courgette) e salada de tomate	Prato Geral	Salmão no forno c/ batatas cozidas <sup>4</sup>
Carne de vaca estufada triturada c/ puré de arroz branco	Legumes	Salada de alface
Carne de vaca estufada simples c/ arroz branco	Mole	Salmão no forno triturado c/ puré de batatas <sup>4</sup>
Pêra	Dieta Ligeira	Pescada estufada simples e batatas cozidas <sup>4</sup>
	Sobremesa	Banana
Quinta-feira (almoço)	Dia 22	Quinta-feira (jantar)
Sopa de C. flor e cenoura	Sopa	Sopa de C. flor e cenoura
Tortilha de batata (cebola, pimento) e salada de alface	Prato Geral	Coelho com molho de cerveja e cous cous
Tortilha de batata triturada <sup>4,5,6</sup>	Legumes	C. coração salteada
Pescada estufada c/ batatas estufadas <sup>4</sup>	Mole	Coelho triturado c/ cous cous triturado <sup>1</sup>
Laranja	Dieta ligeira	Coelho estufado simples e cous cous <sup>1</sup>
	Sobremesa	Maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 23	Sexta-feira (jantar)
Sopa de C. Portuguesa	Sopa	Sopa de C. Portuguesa
Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>	Prato Geral	Raia estufada (cebola, tomate) e batatas cozidas
Repolho salteado	Legumes	Brócolos cozidos
Carne bolonhesa triturada c/ puré de massa <sup>1</sup>	Mole	Raia estufada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>
Carne picada estufada simples e esparguete cozido <sup>1</sup>	Dieta Ligeira	Raia estufada simples e batatas cozidas <sup>4</sup>
Banana	Sobremesa	Pêra
Sábado (almoço)	Dia 24	Sábado (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês
Dourada no forno c/ batatas assadas <sup>4</sup>	Prato Geral	Caril de frango c/ arroz branco
Espinafres salteados	Legumes	Salada de alface
Dourada triturada c/ puré de batata <sup>4</sup>	Mole	Caril de frango triturado c/ puré de arroz
Dourada no forno c/ batatas assadas <sup>4</sup>	Dieta Ligeira	Frango estufado c/ arroz branco
Kiwi	Sobremesa	Melão
Domingo (almoço)	Dia 25	Domingo (jantar)
Sopa de Brócolos	Sopa	Sopa de Brócolos
Pá de porco no forno c/ arroz de repolho e cenoura raspada (repolho, cenoura)	Prato Geral	Perca cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
Pá de porco no forno triturado c/ puré de arroz de legumes <sup>1</sup>	Legumes	Feijão Verde cozido
Pá de porco no forno simples c/ arroz branco	Mole	Perca cozida triturada c puré de batata cozida <sup>4</sup>
Leite creme <sup>1,3,7</sup>	Dieta Ligeira	Perca cozida c/ batata cozida <sup>4</sup>
	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: <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> tremçoço e produtos á base de tremçoços, <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.