

Ementa Do Refeitório - Semana de 29 de janeiro a 4 de Fevereiro de 2024

Segunda-feira (Almoço)	Dia 29	Segunda-feira (Jantar)
Sopa de Nabo	Sopa	Sopa de Nabo
Panados de frango no forno c/ arroz de ervilhas e cenoura 1,3,5,6,12	Prato Geral	Red fish no forno (cebola, pimento) c/ batatas assadas ⁴
Salada de alface	Legumes	Repolho cozido
Bife de frango estufado triturado c/ puré de arroz de ervilhas e cenoura ^{5,6,12}	Mole	Pescada estufada (cebola, tomate) triturada e puré de batata ⁴
Bife de frango estufado simples c/ arroz de cenoura ^{5,6}	Dieta Ligeira	Pescada estufada c/ batatas cozidas ⁴
Maçã	Sobremesa	Banana
Terça-feira (Almoço)	Dia 30	Terça-feira (jantar)
Sopa de Abóbora e c. flor	Sopa	Sopa de Abóbora e c. flor
Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	Prato Geral	Esparguete à bolonhesa (cebola, tomate) ¹
Salada de alface e cenoura raspada	Legumes	Salada de tomate e pepino
Bacalhau à Gomes de Sá triturado ^{3,4}	Mole	Puré de massa c/ bolonhesa triturada ¹
Perca estufada simples c/ batatas estufadas ⁴	Dieta Ligeira	Esparguete à bolonhesa simples ¹
Laranja	Sobremesa	Pêra
Quarta-feira (almoço)	Dia 31	Quarta-feira (jantar)
Sopa de Alho francês	Sopa	Sopa de Alho francês Parabéns Manuela Carmo
Fêveras grelhadas c/ arroz branco ^{1,3,5,6}	Prato Geral	Lulas estufadas c/ puré de batata ¹⁴
Esparregado de espinafres ^{1,7}	Legumes	Salada de alface
Fêveras estufadas trituradas c/ puré de arroz ^{5,6}	Mole	Lulas estufadas trituradas c/ puré de batata ¹⁴
Bife de peru grelhado c/ arroz branco ^{5,6}	Dieta Ligeira	Perca estufada c/ puré de batata ¹⁴
Pêra	Sobremesa	Uvas
Quinta-feira (almoço)	Dia 1	Quinta-feira (jantar)
Sopa de Repolho	Sopa	Sopa de Repolho
Pescada cozida c/ batatas cozidas, grão cozido ^{4,12}	Prato Geral	Bife de peru grelhado c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Repolho e cenoura cozidos	Legumes	Salada de alface e milho ¹²
Pescada cozida triturada e puré de batata ⁴	Mole	Bife de peru grelhado triturado c/ puré de massa ^{1,5,6}
Pescada cozida e batatas cozidas ⁴	Dieta ligeira	Bife de peru grelhado c/ massa de laços cozida ^{1,5,6}
Banana	Sobremesa	Maçã
Sexta-feira (almoço)	Dia 2	Sexta-feira (jantar)
Sopa de Cenoura e salsa	Sopa	Sopa de Cenoura e salsa
Frango estufado (cebola, tomate, cenoura) e esparguete cozido ¹	Prato Geral	Ovo mexido c/ arroz branco ⁴
Brócolos cozidos	Legumes	Salada de alface e pepino
Frango estufado triturado c/ puré de massa ¹	Mole	Ovo mexido triturado c/ puré de arroz ³
Frango estufado simples c/ esparguete cozido ¹	Dieta Ligeira	Solha estufada c/ arroz branco ⁴
Kiwi	Sobremesa	Pêra
Sábado (almoço)	Dia 3	Sábado (jantar)
Sopa de C. portuguesa	Sopa	Sopa de C. Portuguesa Parabéns Igor Nicolau
Carapau de cebolada c/ batatas cozidas ¹⁴	Prato Geral	Carne de vaca estufada e cous-cous ¹
Salada de alface e tomate	Legumes	(cebola, tomate, beringela)
Abrótea cozida triturada c/ puré de batata	Mole	Carne de vaca triturada estufada c/ couscous triturados ¹
Abrótea cozida c/ batata cozida	Dieta Ligeira	Carne de vaca estufada simples c/ cous-cous ¹
Maçã	Sobremesa	Melão
Domingo (almoço)	Dia 4	Domingo (jantar)
Creme de legumes	Sopa	Creme de legumes
Feijoadà transmontana c/ arroz branco ¹²	Prato Geral	Perca estufada (cenoura, alho francês) c/ puré de batata
(cenoura, repolho)	Legumes	(cenoura, alho francês)
Feijoadà transmontada triturada c/ puré de arroz à branco ¹²	Mole	Perca estufada triturada c/ puré de batata ⁴
Arroz de peru simples	Dieta Ligeira	Perca estufada c/ puré de batata ⁴
Leite Creme ^{1,3,7}	Sobremesa	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 tremçoço e produtos à base de tremçoços, ¹⁴ moluscos e produtos á base de moluscos. Para mais informações relativamente ao prato contacte um colaborador. Regulamento (EU) do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011.